

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Změny ve způsobu stravování českého obyvatelstva v průběhu jednoho století

Changes in eating habits of Czech people during a century

Bára Svobodová

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Chemie–Výchova ke zdraví

2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Změny ve způsobu stravování českého obyvatelstva v průběhu jednoho století potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11.7.2018

Chtěla bych poděkovat Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. za odborné vedení práce, připomínky a trpělivost při zpracování bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala své rodině a příteli především za psychickou podporu. Děkuji také všem respondentům, kteří mi vyplnili můj dotazník, čímž mi pomohli získat potřebné množství dat.

## **ABSTRAKT**

Zaměřila jsem se na změny ve způsobu stravování českého obyvatelstva v průběhu jednoho století. Zvolený problém jsem řešila pomocí historicko-srovnávacích metod, kdy jsem se snažila v kontextu doby vyzdvihnout možnosti aktuálních stravovacích zvyklostí a dostupných surovin. Pomocí dotazníkového šetření jsem zmapovala dnešní používání některých potravin typických dříve u českého obyvatelstva, které jsem si rozdělila do 4 věkových kategorií. Dělení bylo následující: mladší 18 let, 19-30 let, 31-60 let a starší 61 let. Zajímaly mě také rozdíly v konzumaci mezi pohlavími. Z dotazníků vyplynulo, že existují změny v konzumaci některých potravin dříve a dnes: koňské maso a tuřín se už téměř nepoužívají, upadá vaření polévek ze svařeného mléka, polévky sýrové atd. Naopak došlo ke zvýšení konzumace masa a ovoce. K usnadnění práce při vaření se stále používají polotovary, muži více než ženy používají konzervy. Také jsem odhalila, že v mém vzorku respondentů převládá mezi lidmi umírněnější stravování, striktních vyznavačů přesně definovaných a zvláštních stravovacích stylů bylo málo. Provedeným výzkumem jsem zároveň zjistila, že většina oslovených vidí ve stravování dnes oproti minulosti změnu. Tento fakt vnímají pozitivně, hlavně ve smyslu větší pestrosti a dostupnosti stravy. Výsledky této práce překvapivě neprokázaly žádné větší rozdíly ve stravování ani mezi věkovými skupinami, ani mezi pohlavími.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Výživa, věk, složení, česká kuchyně, stravování, superpotraviny

## **ABSTRACT**

I focused on changes in eating habits of Czech people during a century. I have solved this problem by historical-comparative methods. I tried to highlight the possibilities of current eating habits and available ingredients in context of time. Using a questionnaire survey, I mapped the current use of certain foods typical of the Czech population, which I divided into 4 age categories. The division was as follows: younger 18 years, 19-30 years, 31-60 years and older than 61 years. I was also interested in the differences in consumption among the sexes. The questionnaires show that there are changes in consumption of some foods earlier and today: horse meat and turnips are used less frequently as same as cooking of soups of cooked milk and cheese soup, etc. On the contrary, consumption of meat and fruit has increased. To facilitate cooking work, semi-products are still used, men more than women use canned foods. I also found that in my sample of respondents there was a more moderate eating style amongst people, there were few people with strictly defined and special catering styles. Research has also found that most of the people in the diet today see a change in the diet. This fact is perceived positively, mainly in the sense of greater variety and availability of food. The results of this work surprisingly showed no bigger differences in eating habits among the age groups or between the sexes.

## **KEYWORDS**

Nourishment, age, composition, Czech cuisine, alimentation, superfood

## Obsah

Úvod .....	7
TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	10
1    Válečné období .....	10
1.1    Výživová politika ČR .....	10
1.2    Život českého obyvatelstva .....	11
1.2.1    Dostupné suroviny .....	11
1.2.2    Neobvyklé potraviny .....	11
1.2.3    Základní surovina a její náhražky .....	12
1.3    Meziválečná období .....	13
2    Období po válce, 50. – 80. léta, vývoj nových technologií .....	14
2.1    Výživová politika ČR .....	14
2.1.1    Normy .....	14
2.1.2    Závodní a školní stravování .....	14
2.1.3    Od náhražek k polotovarům .....	15
2.2    Život českého obyvatelstva .....	16
2.2.1    Dostupné suroviny .....	16
2.2.2    Názory expertů na běžně konzumované potraviny: .....	17
2.2.3    Způsoby stravování .....	19
2.3    Nové technologie zpracování potravin .....	20
3    90. léta – konec 20. století .....	21
3.1    Život českého obyvatelstva .....	21
4    Současnost .....	22
4.1    Faktory ovlivňující současné stravování .....	23
4.2    Život českého obyvatelstva .....	23

4.2.1	Alternativní směry ve stravování.....	23
4.3	Nové technologie zpracování potravin; „nové“ potraviny .....	26
	PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....	27
5	Cíle a mé předpoklady pro výsledky dotazníkového průzkumu .....	27
5.1	Metodika .....	27
5.2	Průběh dotazníkového šetření .....	27
5.3	Zpracování dat .....	28
5.4	Statistické údaje .....	28
5.5	Výsledky .....	30
5.6	Komparace dat a zhodnocení průběhu šetření, diskuse .....	73
6	Závěr.....	77
7	Seznam použitých informačních zdrojů .....	79
8	Seznam příloh.....	81
9	Seznam obrázků.....	87
10	Seznam tabulek.....	88

## Úvod

Cílem mé teoretické části práce bude zmapovat čtyři časové etapy v průběhu jednoho století (válečné období, 50.-80.léta, 90.léta – konec 20. století, současnost) a zjistit, jak vypadalo složení jídelníčků v těchto zmiňovaných obdobích. Jaké potraviny lidé preferovali, jaká byla dostupnost některých surovin a jaké trendy ve stravování v dané době panovaly. Vzhledem k různým historickým podmínkám (ekonomické, politické i sociální faktory) předpokládám, že se různila i skladba jídelníčků s ohledem na vývoj technologického zpracování potravin, jejich průmyslové výrobě a dostupnosti. V praktické části své práce se budu zabývat vyhodnocením dotazníkového šetření. Zajímá mě dnešní pohled na dříve typické suroviny a jejich současné užívání u českého obyvatelstva, které si rozdělím do 4 věkových skupin: děti do 18 let, 19-30 let, 31-60 let a poslední věková kategorie bude starší 61 let. Zároveň bych chtěla průzkumem zjistit, jestli v rámci stravování vykazuje některá z výše zmíněných kategorií nějaké preference. Hodlám udělat porovnání nejenom podle věkových skupin, ale i podle pohlaví.

Ve své práci bych se chtěla také podrobněji zaměřit na problematiku potravinového šílenství dnešní doby. V historickém kontextu pak porovnat preferované potraviny a dietetická doporučení v jednotlivých zvolených obdobích.

V éře dnešní doby patří jídlo na přední příčky diskutovaných témat. Ať už se jedná o jeho nákup (debata se hlavně o cenách a kvalitě potravin), přípravu a nové trendy ve zpracování, tak zároveň i úlohu jídla jako jednoho z prostředků uspokojování základních lidských potřeb. Současnost (alespoň v naší zeměpisné poloze) jídlo staví v Maslowově pyramidě dokonce nad ostatní základní fyziologické potřeby, potrava se stává koníčkem, zdrojem představ a imaginace, potěšením, ba i závislostí.

Otázkou stravování se zabývají různé vědní disciplíny, které jej zkoumají z různých úhlů pohledu. Například etnografie se v českých zemích zaměřuje především na tradiční lidovou kuchyni v proměnách vývoje kuchyňských technologií, potravinové základny a kulturních zvyklostí. Rovněž se zajímá i o stále trvající výměny kulturních informací mezi skupinami a etniky. Výzkumným cílem antropologie je specifická funkce a symbolický význam tradiční stravy a nápojů v dané kultuře nebo společnosti, ať již ve spojitosti s lidovým léčitelstvím, či náboženstvím. S určitým způsobem stravování nebo speciálním jídelníčkem



bývají rovněž spojovány různé etapy životního cyklu, přechodové rituály, či nejružnější světské nebo náboženské slavnosti.

*Postoje ke konzumovanému jídlu jsou tedy časově a prostorově podmíněny, navíc mohou vyjadřovat určitou sociální hierarchii. Dokonce v měřítku rodiny může systém stravování vyjadřovat hierarchické uspořádání, případně diskriminaci danou věkovými či genderovými faktory (Jedličková, 2016, s. 10).*

Podle Vladana Hanulíka, autora kapitoly Homo consumericus medicus v knize Jedličkové (2016) lidstvo ovšem během svého vývoje většinou paradoxně bojovalo s obavou z hladu. Podrobněji se k tématu vyjadřuje ve své knize i Zíbrt (2012). Například v 19. století byla velmi tragická situace v Irsku, kde byly brambory napadeny plísní a propukla tam epidemie cholery. Mezi lety 1921-1922 v Sovětském svazu po špatné úrodě způsobené nedostatkem vody a také vlivem plánovaného hospodářství zemřelo až deset milionů lidí, o jedenáct let později (1932-1933) zemřelo na Ukrajině a severním Kavkazu přes sedm milionů lidí. V průběhu první poloviny 20.století umíraly miliony lidí v důsledku hladomorů v Číně, Bengálsku, Etiopii. V druhé polovině 20.století došlo sice v mnohých zemích k pokroku, avšak nesmíme opomenout například hladomory v Severní Koreji, Etiopii a dalších zemích Afriky.

Hanulík (Jedličková, 2016) napsal, že situace se zlepšila až s revolučními změnami v sektoru zemědělství a průmyslovém zpracování potravin po druhé polovině 19. století. Díky plánovanému zemědělskému hospodaření a lepšímu zpracování surovin se zvýšily nutriční hodnoty stravy po stránce kvantitativní a kvalitativní. Tato situace ovšem ve 20. století vyvrcholila nadměrnou spotřebou a konzumací jídla, jednak z hlediska výše energetické hodnoty, tak i z hlediska propagace prospěšnosti jednotlivých částí stravy. V současné době je fenoménem společnosti boj s obezitou, provázený chorobami jako je diabetes II. typu a kardiovaskulárními chorobami. Pestrost stravy se místo potěšením stala problémem, a tak se někteří neinformovaní konzumenti vyhýbají lepku, bílé mouce, cukru, vejším podle toho, s čím přijdou média či jiné zaručené zdroje informací. Dnešnímu spotřebiteli se podařilo vytvořit ze stavu naprostého dostatku potravin problém.

Při konzumaci potravin se snažíme následovat zdravotní doporučení, nehledě na vydatnost stravy, ovšem sledování všech aktuálních konkrétních strategií není vůbec jednoduchým úkolem.

# TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## 1 Válečné období

### 1.1 Výživová politika ČR

#### **Přídělový systém**

Válečné období bylo charakterizováno přídělovým systémem, a to nejenom na potraviny, ale i na mýdlo, oděvy atd. Dokonce 8. srpna 1918 bylo založeno Ministerstvo pro zdraví lidu zastávající funkce přerozdělování potravin, zabezpečení výroby potravin, aprovizace armády i obyvatelstva. Zásobování obyvatelstva bylo nejprve organizačně úkolem jednotlivých resortů a orgánů samosprávy. V květnu 1916 byla ustanovena Meziministerská aprovidační komise, bohužel její kompetence byly poměrně omezené. Podobné to bylo i s Úřadem pro výživu, jenž byl zřízen Ministerstvem vnitra (Šedivý, 2001).

#### **Zásobování**

*Za první světové války vznikalo velké množství organizací, které řešily problém aprovizace, například Ústřední komise pro kontrolu cen, Společný zásobovací výbor, Služebna pro potírání potravinové lichvy v Čechách při Policejním ředitelství Praha, Válečný obilný ústav, Krmivová ústředna, Ústředna pro melasu, Ústřední komise pro obchod s dobytkem, Mléčné zásobovací ústředny, Cukerní ústředny, Kávové ústředny, Zemská úřadovna pro zeleninu a ovoce (Šedivý, 2001, s. 247).*

Samozřejmě nedostatek potravin v tomto období vedl spoustu lidí k schovávání zásob potravin, keřasení – lichvě s potravinami, pašování. Někteří prodávali volně potraviny, které byly na příděl, nebo naopak obchodníci zboží předražovali (Šedivý, 2001).

#### **Alternativní náhražky**

První pražská vývařovna vznikla v roce 1916 „U Vejvodů“ a zpočátku vařila 500 obědů denně. Protože začaly vznikat i další vývařovny, bylo zapotřebí sjednocení stravování pomocí norem. Normy stravy se postupně vyvíjely k lepšímu, i když lze těžko říci, zda například zásobovací důstojníci neovlivňovali kvalitu stravy podávané vojákům. Vojenská strava je obecně za každého režimu velmi diskutabilní. Vzhledem k nedostatku některých,

nezřídka i základních surovin, se začaly na trhu objevovat alternativní náhražky. Margarínová výroba byla spuštěna průmyslově, začaly se vyrábět i náhražky ve formě esencí a extraktů známé dodnes jako Maggiho kostky nebo produkty značky Dr. Oetker. Bohužel ne vše nahradit lze, a tak docházelo i k úplnému vymizení některých pokrmů (Jedličková, 2016).

## 1.2 Život českého obyvatelstva

### 1.2.1 Dostupné suroviny

Hlavním pokrmem byla v minulosti jednoznačně polévka. Kvůli omezené škále dostupných potravin však neobsahovala kromě vody mnoho výživově hodnotných surovin. Vařila se polévka kmínová, syrovátková, mrkvová, ze svařeného mléka nebo rozředěné jíšky. Někdy si lidé šetřili slupky od salámů nebo kůžičky, aby se jim podařilo udělat silnější vývar (Jedličková, 2016).

O kvalitě i kvantitě stravy rozhodoval stát. Hromadně byly zavedeny například bezmasé dny, v roce 1915 ve středu a v pátek, o rok později bylo navíc přidáno i pondělí. Nedostatečná výživa měla za následek mnoho chorob a někdy i úmrtí (Jedličková, 2016).

*Následkem nedostatečné výživy, ano i hladu, jevílo se více nemocí, přibývalo dětí chudokrevných i vodnatelných, žákyně často omlouvány onemocněním značnými horečkami, horšil se stav dětí, skrofulozních, přibývalo souchotin i úmrtí (Cironis, 1989, s. 38).*

*Nedostatek brambor měl být nahrazen tuřínem, ten se ale svou výživovou hodnotou nemohl bramborám vyrovnat, lidé na něj nebyli zvyklí a pro nedostatek masa a jakéhokoliv tuku její lidé nemohli připravovat k jídlu (Cironis, 1989, s. 106).*

### 1.2.2 Neobvyklé potraviny

Je zajímavé, že koňské a psí maso se u nás nikdy hojně nekonzumovalo. Koňské maso bylo konzumováno jen za největších hladomorů a maso psí zase pouze v nejchudších společenských vrstvách, když už byla skutečná bída, že nešlo využít cokoliv jiného. Další alternativní náhražkou masa byly žáby a hlemýždi, obojí bylo určeno naopak jen pro nejvyšší vrstvy společnosti, které tyto neobvyklé pokrmy považovaly za pochoutku pro své

mlsné jazýčky. Venkované považovaly žáby, hlemýžďe stejně jako ještěrky a hady za něco ohavného. Zpěvné ptactvo se na talířích objevovalo ve všech vrstvách (Zíbrt, 2012).

### **1.2.3 Základní surovina a její náhražky**

Mouka byla hojně používána obzvláště na venkově jako základ pečiva, jíšek, knedlíků apod. Za války však byla i mouka nedostatkovým zbožím, byly vydávány lístky (takzvané moučenky), aby se obchodníci uživili, často ji navíc nastavovali méně kvalitními surovinami.

Markéta Slabová, autorka kapitoly Kdo si v létě nesušil ovoce a houby, bude v zimě sušit hubu! v knize Jedličkové (2016) popisuje situaci mouky následovně. Někteří podvodníci do ní pro větší zisk přidávali rozemleté boby, kaštiny, slupky od brambor, prosné pluchy (listen na bázi květu u klásků trav lipnicovitých), rozemleté slupky slunečnicových semínek a jiné. Dokonce mouka mohla obsahovat i zdraví škodlivé příměsi jako rozemleté dřevo nebo křidu. V té době Vyživovací úřad vydal nařízení pro sběr žaludů na výrobu mouky.

Dub byl dokonce označen Soluňským arcibiskupem Eustathiem jako „kojná lidského pokolení“. Žaludy pak doporučoval i Ovidius a Vergilius. Není tedy překvapivé, že Vyživovací úřad za Rakouska-Uherska vyhlásil sběr žaludů, dokonce za 1 kg žaludů vyplácel 70 korun. Na českém venkově se žaludy pražily, loupaly, louhovaly ve vápenitém roztoku nebo dřevěném popelu, a nakonec sušily na slunci nebo v peci, aby se z nich mohla vařit káva (Zíbrt, 2012).

Nejenom žaludy se přidávaly do mouky, po roce 1916 byl vydán zákaz krmit bučnicemi dobytek, hodily se totiž i pro lisování oleje (Zíbrt, 2012).

Méně kvalitní mouka měla za následek i snížení kvality chleba, byl drobivější. Běžně se peklo z různých druhů mouky (kukuřičné, ovesné, pšeničné, žitné) v různých poměrech, dokonce se k mouce přidávaly i vařené brambory. Ovesné slupky se lidem zapichovaly do krku a způsobovaly při konzumaci velké problémy. Ostatní druhy pečiva, například housky a rohlíky se během válečných let nepekly. Velkou raritou bylo tradiční pečivo (mazance, vánočky). Tato válečná omezení omezovala i společenský život, lidé nemohli dodržovat zvyky v původní podobě (Jedličková, 2016).

### 1.3 Meziválečná období

Po první světové válce, za které bylo zásobování potravinami špatně organizováno, tudíž obyvatelstvo ve velké míře hladovělo, se navrátil stravovací předválečný režim. Docházelo k potírání rozdílů mezi českou a obecně evropskou kuchyní. Po druhé světové válce, za níž sice nebyl potravinový dostatek, ale díky přidělovému systému netrpělo obyvatelstvo hladem tolik jako při válce první. Zaveden byl také lístkový systém přinášející zmenšení propasti mezi odlišnými vrstvami obyvatelstva. Po válce se začala aprovizace zlepšovat. Díky akci UNRA docházelo k dodávkám potravin z nevyčerpaných vojenských zásob Spojenců. Bohužel období po roce 1948 související se socialistickým zřízením znamenalo úpadek gastronomie. Tržní vztahy byly postupně potlačovány, obzvláště na mezinárodní úrovni, tudíž se rozvíjelo jen uzavřené stravování za nízké kvality služeb. Mnohotvárnost a kvalita pohostinství byla totiž stále více tlumena (Pánek, 2012), (Merhaut, 2016).

## **2 Období po válce, 50. – 80. léta, vývoj nových technologií**

### **2.1 Výživová politika ČR**

#### **2.1.1 Normy**

Martin Franc, autor kapitoly Vaříme školákům v knize Jedličkové (2016) se zabýval novou otázkou – jak po válce zvýšit školákům chuť k jídlu, eliminovat podvýživu a různé dyspepsie, které způsobila válka. Největším fenoménem tohoto období byly normy a stravování dětí ve školních jídelnách. Odborníci se soustředili na obsah pokrmů, aby hlavní podíl byl zastoupen složkami živícími (bílkovinami), sytícími (tuky, sacharidy) a ochrannými (vitamíny). Bílkoviny byly upřednostňovány živočišné, nacházející se v mléčných výrobcích. Od 50.let byla doporučována zvýšená konzumace masa, nicméně až do roku 1953 platil lístkový systém, jež byl zrušen teprve měnovou reformou. Podstatné je, že byla vždy preferována výživa dětí, když v přidělovém systému měly nárok na cukrovinky a také na více mléka. V některých místech naší republiky měly děti ve školách až do 80. let nárok na speciální přiděly. Například v Podkrušnohoří dostávaly děti kvůli špatnému ovzduší rovněž více ovoce.

#### **2.1.2 Závodní a školní stravování**

*Socialistická industrializace měla na stravovací návyky podobné dopady jako první fáze průmyslové revoluce (stále více žen se stávalo ekonomicky aktivními, rozrušil se tradiční model rodiny a domácnosti, pracnost a rozmanitost při přípravě jídla vystřídala jednoduchá a rychlá příprava). Nárůst zaměstnanosti žen přenesl denní stravování do profesionálních zařízení. Závodní a školní stravování omezilo společné jídlo rodiny na rychle připravenou jednoduchou večeři a sváteční jídlo. Finančně nenáročné závodní a školní stravování začalo rychle redukovat chuťovou rozmanitost. Přísné normování a zprůměrnění technologických postupů zmenšily nabídku jídel a zprůměrovaly ji k naprosté zaměnitelnosti v rámci celé republiky. Podobnou degradaci prošlo vlivem školních a závodních jídelen stolování. Vzrůstající nabídka polotovarů a hotových jídel byla sice proklamována jako péče socialistického průmyslu a služeb o potřeby pracující ženy, stala se ale dalším podstatným důvodem hlubokého úpadku české gastronomické kultury. V hodnotové hierarchii se na vyšší pozice posunula lehká stravitelnost, podíl*

*vitamínů, vlákniny, zdraví prospěšných stopových prvků, vzrostl tradičně nízký podíl zeleniny a mléčných výrobků ve stravě obyvatel našeho území, naopak poklesl podíl moučných jídel, cukru, živočišných tuků. V hektickém osvojování nového životního stylu po listopadu 1989 hraje strava až přehnaně významnou roli, primitivní manifestace úspěšnosti kombinuje v často paradoxních spojeních kult mnohosti s kultem kulinární vyspělosti, která v našich podmínkách nemůže být jiná než předstíraná (Merhaut, 2016, s. 95).*

V roce 1974 musela federální vláda vydat nařízení č.25/74 Sb. O závodním stravování. Tímto nařízením mělo být pracovníkům ve všech směnách a závodech umožněno stravování, které odpovídá zásadám správné výživy. Tím mělo dojít k obnově pracovních i fyzických sil zaměstnanců a k upevnění jejich zdraví. Díky vzrůstající životní úrovni obyvatelstva a usnadnění fyzické práce v podnicích trpělo mnoho obyvatel obezitou, způsobenou nadměrnou konzumací energeticky bohaté potravy (Mašek, 1981).

Pokrmy mají být servírovány ihned po jejich vyhotovení, vaření by mělo být rychlé, ale zároveň šetrné. Moučníky jsou malé a hodně ovocné. Šlehačka je používána zřídka, pokud to je možné, je preferována zakysaná smetana. Naopak čokoláda se používá výrazně šířeji, pouze však v malém množství. Podle francouzské kuchyně se volenými přílohami staly pohanka, jáhly a rýže natural (Řešátko, 1990).

### **2.1.3 Od náhražek k polotovarům**

Franc v knize Jedličkové (2016) popisuje, jak v druhé polovině 50.let dochází ke zvětšení škály potravin. Politická situace se snažila napomáhat pracujícím ženám výrobou polotovarů, kterými jim chtěl stát ukrátit čas potřebný pro vaření. Navíc se rodiny snažily šetřit peníze na ekonomicky náročnější zboží (např. koupi auta) právě na úkor stravy. Bohužel toto spoření mělo důsledky v nedostatečné výživové hodnotě stravy, pokrmy byly díky moučným jídlům bohaté na sacharidy.

Jak již bylo řečeno, naprostým fenoménem se staly polotovary, které jsou v hojné míře používány dodnes. Původním podnětem pro jejich vznik byla právě úspora času při přípravě plnohodnotných jídel. Mezi dnes stále oblíbené a běžné polotovary patří: tatarská omáčka, majolka, listové těsto, mražená jídla a jídla v prášku. Jako náhrada čerstvého masa byly využívány masové konzervy, paštiky, mražené maso, nebo právě masové polotovary. Doslova hitem se staly hovězí i vepřové polotovary značky REMA (Jedličková, 2016).



*Název Rema vznikl z počátečních slabik dvouslovného spojení „rekonstituované maso“. Toto rekonstituované maso nelze podle reklamní informace považovat za běžné mleté maso. Leták nás informuje o tom, že „má dosti vysoký obsah bílkovin a už z toho se dá odvodit, že k jeho výrobě se používají také kvalitní druhy masa.“ Výrobek Rema se výhodně uplatňuje především ve společném stravování: v závodních a školních jídelnách (Macháčková, 1980, s. 223).*

Je zajímavé, že byla vydána přímo specializovaná kuchařka pro přípravu jídel z polotovarů REMA. Tuto kuchařku připravilo Ministerstvo obchodu České socialistické republiky. Dají se v ní nalézt recepty třeba na Frankfurtský závitek REMA, Střešovický závitek REMA, hovězí či vepřový plátek REMA a mnoho dalších. V kuchařce byla zmiňována i tzv. Vitka, neboli směs na přípravu jídel, zejména z mletého masa (sekaná). Vitka nahrazovala vejce, koření, cibuli a česnek (Verner, 1987).

Sterilovaná zelenina ať už jedno či více druhová byla používána k přípravě salátů a omáček.

Pro přípravu pokrmů z polotovarů byla vydána dokonce závazná norma ČSN 583601. *Hotová jídla a polotovary pro společné stravování*. 1967. V platnosti byla od roku 1967, dnes je bez náhrady zrušena.

## **2.2 Život českého obyvatelstva**

### **2.2.1 Dostupné suroviny**

Martin Franc zabývající se touto problematikou ve své knize Vaříme školákům dokonce uvádí častou konzumaci piva mezi dětmi doma. K pití se podával hlavně čaj, podle politické situace bylo pití čaje nejprve odkazováno na tradici anglickou, později pak ruskou. Naopak káva byla nedostatkovým zbožím.

Po roce 1956 byla zvýšena doporučená denní spotřeba na 3000 cal/osoba/den. U dětí to bylo spíše kontraproduktivní, místo nechutenství a podvýživy se u nich začala objevovat nadváha až obezita, především kvůli nevyvážené stravě (zvýšený obsah sacharidů a tuků) (Jedličková, 2016).

Po otevření našeho trhu světu v 60.letech se k nám začaly dovážet nové potraviny, například mražené ryby nebo coca-cola. Aby náš průmysl za světem nezaostával, začali jsme vyrábět slazené kondenzované mléko v tubě (Jesenka), kolovou limonádu (Arokola, Citrokola, Frukola), rozpustný nápoj Vitacit a bublinkovou žvýkačku Pedro. Později i tvarohový krém Termix, ovocné bonbony Bonpari, sycený hroznový nápoj Vinea (Jedličková, 2016).

Naneštěstí však i v této době až do 70.let stále přetrvávaly výpadky v aprovizaci. Sice se nedostatky netýkaly základních potravin, nicméně nedostatek cibule, česneku nebo majoránky měl vliv na výslednou podobu jídel. Lidem se nedostávalo dostatečné pestrosti stravy, ani jejího správného množství. Docházelo k vysoké spotřebě bílkovin živočišných, naopak zeleniny a ovoce bylo kvantitativně málo, stejně jako ryb, vajec nebo luštěnin (Jedličková, 2016).

V 70. a 80. letech se tak naopak kvůli menším šancím výjezdu mimo republiku úroveň naší gastronomie snížila. Někteří dobří kuchaři emigrovali na Západ a už se nevrátili. Ti, kteří zůstali, neměli tolik možností, kde se nově inspirovat. Nedostatkovým zbožím byla játra, brokolice, chřest. Na některé suroviny, jako třeba pomeranče a banány, člověk musel nejprve vystát frontu (Jansová, 2016).

### **2.2.2 Názory expertů na běžně konzumované potraviny:**

Některé vybrané potraviny na základě četnosti jejich použití zde uvádím proto, že je jejich užívání i v současné době velmi diskutabilní. Mým záměrem bylo upozornit na původní počátky a vývoj různých protichůdných názorů, které vyvstaly právě v tomto období a neustále se opakují. Zabývá se jimi i Martin Franc ve své knize Řasy nebo knedlíky z roku 2003, na stránkách 53-58, z kterých jsem čerpala následující potřebné informace.

#### **Knedlík**

Co se týče racionálního stravování byl společně se sádlem a rafinovaným cukrem nejvíce kritizován knedlík. Pro odborníky představoval „nositele prázdných kalorií“ absolutně bez výživové hodnoty. Hlavním důvodem averze vůči knedlíkům byl fakt, že se jím lidé podobně jako bílým pečivem „dojídali“. Proto byly v té době experty velmi vychvalovány

brambory, které jsou ke konzumaci vhodnější pro svou lepší výživovou hodnotu, obsahují méně kalorií a vitamín C.

### **Tuk**

Sádlo bylo experty zatracováno ve prospěch másla, které na rozdíl od sádla obsahuje vitamín A. Dokonce bylo máslo označeno za zdraví nejprospěšnější tuk. Je zajímavé, že jeho spotřeba se zvyšovala i v následující éře propagace rostlinných olejů.

Nejvhodnějšími oleji byly označeny oleje slunečnicový, řepkový, podzemnicový a sójový. Olej z kukuřičných klíčků bohatý na vitamín E a kyselinu linolovou se prodával pod označením Palmol. V 50.letech nastal také boom používání rybího tuku jako doplňku stravy (nikoliv potravin), bohužel zejména u dětí byl velmi neoblíbeným pro svou specifickou chuť.

Ve druhé polovině let šedesátých začal tukový průmysl vyrábět i tzv. umělé tuky, které veřejnost moc nepřijala. Musely být propagovány v podobě odborných článků, které pojednávaly o přednostech umělých tuků ve výživě.

### **Cukr**

Cukr získal označení „prázdné kalorie“, protože je nositelem pouze energie bez dalších nutričních hodnot. Sladké pokrmy byly tedy svázány převážně s kuchyní venkovskou.

### **Maso**

Z masa odborníci doporučovali konzumovat především maso hovězí, skopové, králičí nebo zvěřinu a omezit konzumaci tučného vepřového masa. Do roku 1980 byl proto odborníky plánován nárůst spotřeby hovězího, telecího a drůbežího masa.

Tradiční součástí jídelníčků se staly levnější druhy uzenin. Jejich předností byla kratší doba při přípravě. Jako vhodnější a zdravější alternativa uzenin byl doporučován sýr. Bohužel se v 60. letech začal v uzeninách objevovat větší podíl pšeničné mouky než masa.

### **Vejce**

Vejce byly státem v časech jejich dostatku doporučovány jako naprosto dokonalá bílkovina, jakmile však o ně byla na trhu nouze, byl naopak vyzdvihován jejich vysoký obsah cholesterolu, jinak běžně úplně opomíjený.

## **Luštěniny**

Situace ohledně luštěnin byla na akademickém poli značně spekulativní. Jedna skupina odborníků chtěla u lidí navýšit jejich konzumaci, kdežto druhá neustále poukazovala na problematickou stravitelnost luštěnin. Často se vařilo z hrachu, protože čočka a fazole byly nedostatkovým zbožím. Nevhodné však bylo, že se hrách vařil za přídavku jedlé sody pro rychlejší změknutí, což ovšem způsobovalo ztrátu vitamínů ze skupiny B. Většinou se hrách zpracovával na pyré.

## **Pečivo**

Tmavý chléb byl téměř kompletně nahrazen chlebem z bílé pšeničné mouky. Veřejnost nedbala názorů expertů, kteří poukazovali na vhodnost chleba tmavého pro lidský organismus. Zřejmě šlo o ekonomický aspekt celého procesu, snadnější pěstování a následné jednodušší zpracování pšenice. Dokonce čím byl chléb bledší, tím byl prohlášen za kvalitnější.

Ovoce bylo na trhu poměrně vzácně a když, tak ve značně omezeném sortimentu. Spíše byla konzumována zelenina jako zelí, mrkev, okurky, květák, rajčata, ovšem neznalost správného zpracování zeleniny vedla často k jejímu znehodnocování. Jako polévky byly vařeny právě zeleninové vývary. Odborníci vychvalovali podkrkonošské kyselo nebo boršč a proklamovali nevhodnost zahušťování polévky jíškou.

### **2.2.3 Způsoby stravování**

Už v této době se vědci začali zaměřovat na způsoby, jakými se veřejnost stravuje, nejen na otázky hodnoty jednotlivých potravin. Vytýkány lidem byly chudé snídaně, a naopak příliš bohaté večeře. Odborníci poukazovali i na fakt, že při snížení těžké fyzické práce by mělo úměrně dojít ke snížení konzumace sacharidů a tuků ku prospěchu bílkovin (Franc, 2003).

### **Stravování ve školních jídelnách**

Při vyučování jsou na žáky kladeny stále větší nároky, pro většinu dětí je tedy pobyt ve škole stresující nebo alespoň náročnou psychickou činností. Až samotný konec vyučování znamená pro žáky relaxaci, při které mohou projevovat potlačované emoce. Proto se ve školních jídelnách děti projevují hlasitým hovorem (někdy až křikem), výbuchy smíchu,

zvýšenou mobilitou či pošťuchováním. Toto uvolněné chování bývá i často mylně označováno za neukázněné (Hnátek, 1992).

Navíc ve školních jídelnách se děti projevují jako členové skupin, nikoliv jako individualisté. Tedy alespoň většina žáků. Pokud tedy vůdce skupiny prohlásí, že něco nejí, protože mu to nechutná, bohužel ostatní členové skupiny jsou často ovlivněni jeho názorem, i když danou surovinu normálně jí, v jídelně ji však odmítají. Je nutné zmínit, že někdy mají jídelny i pozitivní vliv na stravování, například pokud dítě naopak určitou potravinu doma odmítá, ale kvůli hladu nebo právě z důvodu, že ostatní děti ji běžně konzumují, naučí se ji žák také jíst (Hnátek, 1992).

### **Stravování v domácím prostředí**

Při rodinném stravování je sestavení jídelníčku ovlivňováno řadou činitelů, mezi něž patří hlavně finanční náklady na nákup surovin, čas potřebný k přípravě pokrmů, individuální potřeby členů rodiny.

*Při přípravě stravy přihlížíme k fyziologickým potřebám jednotlivých strávníků. Jejich nároky na výživu jsou dány věkem, zdravotním stavem i druhem vykonávané činnosti. Požadavky na biologickou hodnotu stravy jsou vyšší v dětství a v dospívání, zvyšují se u těhotných a kojících žen, u velmi těžce pracujících a sportovců. Odlišné výživové vlastnosti by měly mít pokrmy podávané osobám starším a nemocným (Mádrová, 1992, s. 19).*

## **2.3 Nové technologie zpracování potravin**

V posledním desetiletí vznikl v důsledku vědecko-technické revoluce nový, dosud netradiční postup výroby potravin. Jedná se o průmyslové zpracování živin a bílkovin na potraviny hromadné spotřeby. Díky vědeckým výzkumům vzniklo nové odvětví dovolující rozšíření výroby potravin za snížených nákladů a zlepšení kvality. Nové druhy potravin jsou označovány jako „strukturované nebo texturované“ potraviny, jelikož se vyrábějí na základě analogů a přísad. Přísady se například používají jako pojiva mletého masa a uzenin, kam se přidávají v rozmezí 30-75 hmotnostních %, aniž by došlo k porušení struktury a chuti konečného produktu, např. vláknina Sinecal (Řešátko, 1990).

### **3 90. léta – konec 20. století**

Na počátku let devadesátých došlo k privatizaci stravovacích prostor. Některé byly navraceny původním vlastníkům. Tento proces však měl za následek, že se na scéně v pohostinském podnikání objevilo mnoho osob s nedostatečnou kvalifikací. Započal rychlý a kvantitativní růst. Na trhu se objevily nové suroviny, technologie a metody zpracování. Díky volnější legislativě a převisu nabídky nad poptávkou však hodně stravovacích zařízení zkrachovalo a mezi lety 1997 a 1998 došlo k ekonomické recesi (Merhaut, 2016).

#### **3.1 Život českého obyvatelstva**

Změny nastaly po roce 1989, kdy došlo k obnově kapitalistického hospodaření. Největší progres zaznamenala senzorická jakost a kvalita balení potravin. Kvůli liberalizaci došlo ke zvýšení cen živočišných produktů oproti rostlinným, což mělo za následek snížení konzumace masa a mléka, nahrazení živočišných tuků rostlinnými. Liberalizace obchodu přinesla rozšíření sortimentu (převážně ovoce a zeleniny) díky zvýšení dovozu surovin. Stále však jsou u obyvatelstva zakořeněné minulé doby nedostatku jídla, proto valná část spotřebitelů upřednostňuje výrobky levnější bez ohledu na jejich kvalitu. Začíná se také projevovat vliv reklamy na charakter spotřeby, nicméně tento vliv je z pohledu výživových hodnot potravin v reklamách spíše nežádoucí (Pánek, 2012).

Toto období je spojené s velkou spotřebou potravin obecně. V roce 1989 dosáhla konzumace masa hodnot vyšších jak 97 kg/osoba/rok. Od té doby postupně klesala, hlavně z důvodů nárůstu ceny. Nejrapidněji se snížila spotřeba masa hovězího. Mléka se v 90.letech vypilo více, ale konzumace mléčných výrobků (sýry, jogurty) byla oproti současnosti nižší. Velmi častou surovinou byla vejce. Používání másla a sádla bylo v první polovině 90.let téměř dvojnásobné ve srovnání s dneškem. Pokles spotřeby živočišných tuků, který následoval hlavně ke konci 20.století, přispěl k nižšímu výskytu kardiovaskulárních chorob, dokonce byl v celé Evropě nejvýraznější. Odklonem od živočišných tuků došlo k nárůstu používání rostlinných olejů. Postupně docházelo ke zvyšování spotřeby ovoce, hlavně co se týká ovoce jižního, na které se předtím musely stát fronty v obchodech (ČTK, 2014).

## 4 Současnost

Dnešní hektická doba nám neskýtá příliš mnoho času k vaření. Většina žen již není v domácnosti, ale chodí do práce, stejně tak muži. Pro zkrácení času stráveného nad úpravou pokrmů byla vynalezena řada kuchyňských přístrojů, od všemožných robotů a mixérů s multifunkčními systémy (krájení, hnětení, drcení, mísení, mletí, strouhání, šlehání) až po přístroje specializované, jakými jsou mikrovlnné trouby, varné konvice s nastavitelnou teplotou vody, horkovzdušné pekárně, parní hrnce, domácí pekárně (kromě upečení chleba zvládají připravit i marmeládu), fritézy, hrnce na vaření rýže, pečící pánve, topinkovače, sušičky potravin, zmrzlinovače, jogurtovače, vejcovary, popcornovače, waflovače, odšťavňovače, kávovary a mnoho dalších.

*Oblast výživy může být v současné době velmi složitá a plná neuvěřitelně protichůdných názorů a teorií.*

*Od té doby, co jsme z výživy učinili vědu, se naše zdraví bohužel začalo zhoršovat. Rozhodováním se o tom, co budeme jíst a pít, se změnilo z původního kulturního zvyku – či dědictví – k vykalkulovaným rozhodnutím, jež jsou založena na redukcionistických výživových teoriích, které ve své podstatě často neberou v úvahu skutečnost, jakým způsobem se lidským bytostem podařilo přežít až do současné moderní doby. Například jenom během posledních několika desetiletí přinesl vědecký výzkum, jenž se zaměřuje na to, co by lidé měli jíst, aby podpořili svůj metabolismus, bezpočet různých a často zcela protikladných závěrů. Vědecký pohled na obyčejná vejce, jež jsou tradiční přirozenou potravinou, tak například prošel obrovskými výkyvy. Nejdříve byla tato vejce vychvalována do nebe, když nám tvrdili, že „vejce jsou vynikající pro naše zdraví“. Poté začala být zcela zatracována a vědci říkali, že „vejce jsou pro nás špatná“. A nakonec se názor na ně ustálil někde uprostřed se slovy, že „je třeba získat více důkazů, abychom mohli zjistit, jaké mají vejce účinky na naše zdraví“.*

*Po celé planetě a napříč celou lidskou historií se obyvatelům a národům, které se stravovaly v souladu s tradicemi svých předků, dařilo předcházet civilizačním chorobám, mimo jiné například diabetu či srdečním chorobám, jež v současné společnosti postihují čím dál tím více lidí.*

*Uprostřed zahlcující změti protikladných informací o lidské výživě, které jsou dostupné v současné době, je touto logickou metodou pro zkoumání a pochopení vědy o výživě na prvním místě taková metoda, jež vede lidi k tomu, aby si sami vyzkoušeli, jaká strava je pro ně vhodná, a aby nejdříve zkusili takový způsob stravování, který je v souladu s dědictvím jejich předků. A dále je součástí této logické metody schopnost patřičným způsobem reagovat na fyziologickou zpětnou vazbu, kterou nám naše tělo poskytuje například v podobě zánětů nebo alergií. Díky tomu – zčásti naslepo – objevíme hned napoprvé moderní způsob stravování, který je pro nás bezpečný a zároveň příjemný a praktický (Gedgaudas, 2014, s. 15-17).*

#### **4.1 Faktory ovlivňující současné stravování**

V současnosti je volba každodenní stravy ovlivňována společenskými, kulturními a ekonomickými faktory, není však opřena o individuální preference. Vědci z oboru výživy a zdraví mají široké pole působnosti při inovacích ve stravovacích návycích u různých skupin obyvatelstva.

Dokonce se objevila nová vlna posedlosti stravováním, označovaná jako Orthorexia nebo Orthorexie nervosa. Původ tohoto slova je řecký, vychází ze slova Athos, což znamená správné a Orbis značící chuť. Projevem této obsese je posedlost stravovat se zdravě (Málková, 2010).

Kromě fyziologických a nutričních potřeb ovlivňují náš výběr potravin faktory jako: senzorické vlastnosti potravin, společenské a emoční faktory (osobní názory například na původ surovin – zda je produkt GMO nebo pochází ze zahraničí).

#### **4.2 Život českého obyvatelstva**

##### **4.2.1 Alternativní směry ve stravování**

Podle dietoložky doktorky Hlavaté (2016), dnešní obyvatelé více vnímají člověka jako celek, přemýšlejí nad životní filozofií a usilují o dosažení rovnováhy s přírodními zákony. Z těchto důvodů se lidé snaží jíst „jinak“. Někoho k tomu vedou důvody zdravotní, náboženské, morální či etické (porušování práv zvířat). Jiní vidí smysl z hlediska ekologického souvisejícího s přílišným nezatěžováním životního prostředí rostlinou produkcí oproti masné. Mezi další aspekty patří i psychologické důvody, snaha odlišit se,



být „in“ nebo protestovat vůči tradičním způsobům. S tím je spjato stále diskutabilní téma alternativního stravování. Mnoho odborníků se v názorech bohužel rozchází. Následně vypíši nové směry stravování, podle mne nejznámější, a jejich stručnou charakteristiku.

- Vegetarián. Pod tímto označením rozumíme člověka, který odmítá obecně konzumaci masa. Dá se rozdělit i do několika podkategorií, podle rozsahu vyloučení surovin živočišného původu ze stravy.
- Fruktarián. Toto pojmenování je spojeno s nekonzumenty potravin, které vznikly nebo byly získány zabitím jejich původce. Stravují se hlavně ovocem a ořechy.
- Vitarián. Obdivovatelé tohoto směru neuznávají tepelnou úpravu masa. Preferují stravu syrovou nebo částečně upravenou, ale pouze rostlinného původu. Někteří pijí nepasterizované mléko a mléčné výrobky.
- Raw strava, jak uvádí MACHAČ, M. *Co to je RAW food?* [online]. Raw market.cz. [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://www.rawmarket.cz/raw-food>. Základní myšlenkou tohoto vyznání je teorie, že tepelně upravená strava bude ochuzena o své výživové hodnoty. Enzymy a další důležité živiny degradují již při teplotách vyšších jak 42°C. Při raw stravě existují i vhodné kombinace přírodních potravin, aby naše tělo nemuselo vynaložit velké úsilí při rozkladných procesech a zároveň šetřilo i imunitní systém.
- Makrobiotická strava je, jak tvrdí Karmik (2014), směr, který se vyznačuje absencí masa a vajec, ne však jejich striktním zákazem. Velmi žádané je stravování se z organicky pěstovaných obilnin, luštěnin, semen, dušené zeleniny. Při solení se hlavně užívá mořská sůl. Podle makrobiotické stravy dochází k rozdělení potravin na jing (vyšší obsah vody, popřípadě její větší zadržování) a jang (nižší obsah vody, více živin, více energie).
- Paleo strava, z RÝDEL, T. *Co to je paleo dieta?* [online]. paleorecepty.cz. [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://paleorecepty.cz/co-je-paleo-dieta> se dozvíme, že nás tento směr navrací zpět do období paleolitu neboli doby kamenné. Mnoho zastánců totiž tvrdí, že se náš organismus od té doby nikterak podstatně nezměnil. Mezi konzumované potraviny patří: maso, ryby, ovoce a zelenina, houby, ořechy

a kořínky, voda, ovocné a zeleninové šťávy a bylinné čaje. Naopak nevhodné jsou obiloviny, mléko, luštěniny.

- Biopotraviny. *V předchozích tisíciletích se neužívala vůbec žádná chemie, a tudíž bylo tenkrát vše „bio“, tak i zvířata byla chována zcela přirozeně. (Srový, 2017).*

Potraviny vyrobené kontrolovanými postupy z ekologicky obhospodařovaných půd se nazývají jako „eko“ nebo „bio“. Tyto bioprodukty spadají pod zvláštní legislativní předpisy. Obsah kontaminantů není zvláštními normami stanoven, většinou bývá nižší než v potravinách z konvenčních hospodářství. Obsah mikroorganismů a přírodních toxických látek však bývá naopak vyšší. Jejich výživová hodnota není zkoumána tolik jako u běžných potravin. Uvádí se, že biopotraviny obsahují více vitamínů, minerálů a vlákniny, ale méně hlavních živin. Vznik biopotravin vyplýval z averze společnosti k přílišné technice a k novému směřování společnosti k šetření životního prostředí. Vyšší cena tedy musí být brána jako příspěvek k ochraně životního prostředí (Pánek, 2012).

- Superpotraviny. Tento marketingový pojem značí potraviny, které mají vyšší podíl látek (vitamínů, minerálů) přispívajících k našemu zdraví. Výčet superpotravin není jednotný. Můžeme k nim řadit červenou řepu, chia semínka, mladý ječmen, borůvky, luštěniny (fazole, čočka, sója), ořechy, exotické ovoce (citrusy, mango, kiwi, avokádo), semínka (konopné, slunečnicové, dýňové), quinou, kustovnici čínskou, mořské řasy. Některými odborníky je toto označení velmi kritizováno, především kvůli matení spotřebitelů, kteří se domnívají, že jsou superpotraviny lepší než běžné potraviny. Dokonce jsou podobně zdraví prospěšné jako běžné ovoce a zelenina. Mnoho vědeckých studií sice podporuje, že některé ovoce a zelenina má více zdravých prospěšných vlastností, ovšem již neuvádějí, že těchto výsledků bylo dosaženo za jiných podmínek, než v kterých je nakonec spotřebitelé konzumují. Například červené jablko se obsahem antioxidantů vyrovná třinácti dávkám džusu z kustovnice čínské (Lánová, 2018).

### **4.3 Nové technologie zpracování potravin; „nové“ potraviny**

#### **Pomalé vaření**

Mezi poměrně nové metody zpracování surovin patří vaření ve vakuu takzvané Sous-Vide. Jeho největší předností je to, že je šetrné k potravinám i masu a zároveň zdravé. Maso a ryby se dají pomocí Sous-Vide připravit maximálně dietně (bez soli a tuku). Surové maso se nejprve umístí do vakuových sáčků, které se pomocí vakuových balících strojů nachystají k vaření. Následné vaření pak trvá několik hodin, kdy teplota nedosahuje více jak 95°C. Konečný pokrm je velmi šťavnatý a křehký.

#### **Rychlé vaření**

Již starší a hojně používanou metodou rychlého vaření je Papinův hrnec, který pracuje za vyšších tlaků kolem 300 kPa. Aplikací vyššího tlaku se dosáhne i vyšší teploty vaření kolem 120°C, čímž dojde k rychlejšímu uvaření pokrmu. Tento způsob vaření se hodí také hlavně pro masné pokrmy.

#### **Lyofilizace**

Mražené a konzervované produkty jsou na trhu dostupné již delší dobu, novějším způsobem zpracování potravin je lyofilizace. Při lyofilizaci se nejprve daná surovina vysuší (zbavuje se vody) za pomoci mrazu a tlaku.

## PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

V této části práce se zabývám analýzou dat získaných z dotazníkového šetření.

### 5 Cíle a mé předpoklady pro výsledky dotazníkového průzkumu

Cílem mé práce bylo zmapovat typické potraviny ve zvolených časových úsecích (teoretická část práce). Zároveň jsem chtěla zjistit, jak jsou některé z dříve typických potravin používány v současnosti. Jako referenční skupiny jsem zvolila 4 věkové kategorie: děti (mladší 18 let), dospělí (19–30 let), střední věk dospělosti (31–60 let) a osoby starší 61 let.

Jako dílčí cíle výzkumu jsem si vytýčila zjistit:

- Zda se změnilo složení českého jídelníčku v průběhu století
- Jestli se od některých potravin upouští, nebo se vracejí do oblíbenosti
- Zda se ve vzorku respondentů vyskytují osoby s vyhraněným stravováním

#### 5.1 Metodika

Použit byl primární dotazníkový průzkum. K odpovědím měli dotazovaní na výběr z uzavřených i otevřených otázek. Dotazování bylo prováděno pomocí dotazníku v elektronické podobě, který respondenti obdrželi pomocí odkazu na můj dotazník vytvořený na serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz). Dotazník nesl název: Stravování ve 20. a 21. století. Odkaz jsem posílala přes stránky sociální sítě [www.facebook.com](http://www.facebook.com) nebo pomocí emailových adres. Velikost vzorku respondentů dosáhla počtu 219 osob.

#### 5.2 Průběh dotazníkového šetření

Od dubna 2018 do 18.5. 2018 docházelo k šíření dotazníků. Nejprve byl potenciálním respondentům vysvětlen účel i smysl mého výzkumu, který se nacházel hned v záhlaví dotazníku. Také jim bylo objasněno, jak hodlám získaná data použít a zpracovat. Na serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz) mi mohl pomoci chatu napsat dotaz každý respondent, kterému jsem tak mohla na případnou otázku odpovědět. Většina respondentů, které jsem oslovila, byli lidé z okruhu mého bydliště (Plzeň), rodiče a prarodiče mých známých, hlavně však první tři věkové kategorie. Někteří respondenti mi doporučili další osoby z okruhu jejich známých. Pro získání osob starší 61 let jsem oslovila centra, kde probíhají kurzy práce na počítači pro seniory. Mezi oslovenými byli: Komunitní centrum Prádelna (Praha 5), organizace Svaz tělesně postižených v České republice (Praha 8).

### 5.3 Zpracování dat

Data byla vyhodnocována pomocí softwaru SPSS, pomocí jehož analytického nástroje *IBM Analytics* bylo vytvořeno statistické vyhodnocení v přehledné formě tabulek a grafů. Do tohoto vyhodnocení nebyly započítávány chybějící odpovědi, tudíž 100 % vždy tvořil maximální počet získaných odpovědí. Zaokrouhlováno bylo na jedno desetinné místo.

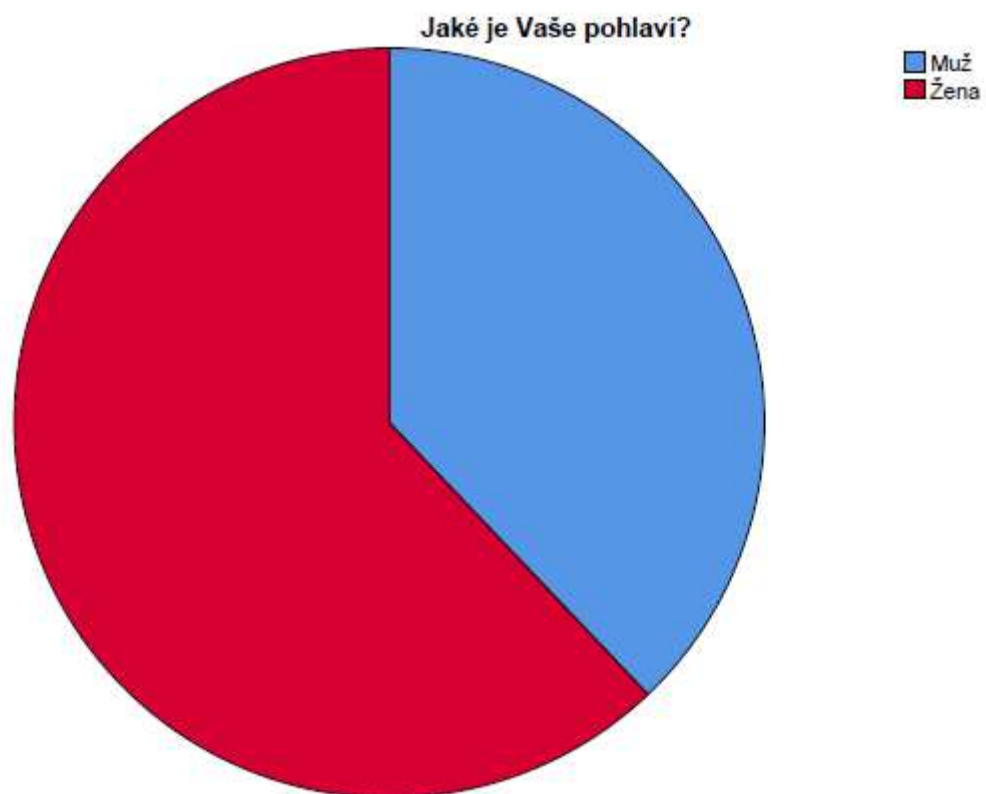
Pro vyhodnocení odpovědí v závislosti na pohlaví jsem použila Pearsonův chi-kvadrátový test na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ . Nulová hypotéza zní, že neexistuje rozdíl mezi odpověďmi respondentů v závislosti na jejich pohlaví. Pomocí softwaru SPSS jsem určila tzv. *p-hodnotu* a porovнала ji se zvolenou hladinou významnosti. Je-li *p-hodnota*  $< \alpha$ , zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme tzv. *alternativní hypotézu*, která říká, že existuje statisticky významný rozdíl ve volbě odpovědi v závislosti na pohlaví respondentů.

Vyhodnocení nominálních odpovědí v závislosti na věku bylo provedeno stejným způsobem jako vyhodnocení v závislosti na pohlaví.

Pro vyhodnocení škálových odpovědí v závislosti na věku jsem použila Spearmanův koeficient pořadové korelace. Tento koeficient je bezrozměrná veličina, která udává nelineární statistickou korelaci mezi dvěma veličinami. V mém případě mezi věkem respondentů a jednotlivými otázkami. Koeficient může nabývat hodnot od -1 do 1. Hodnoty blízké 0 značí žádnou korelaci, hodnoty v absolutní hodnotě v rozmezí 0 – 0,19 značí minimální či žádnou korelaci, 0,2 – 0,39 slabou korelaci, 0,4 – 0,59 střední korelaci, 0,6 – 0,79 silnou korelaci a 0,8 – 1 velmi silnou korelaci. Záporné hodnoty značí opačnou korelaci než jak je formulována otázka (*Elektronické informační zdroje*. [elektronická skripta]. [cit. 15.6.2018]. Dostupné z: <http://www.statstutor.ac.uk/resources/uploaded/spearmans.pdf>).

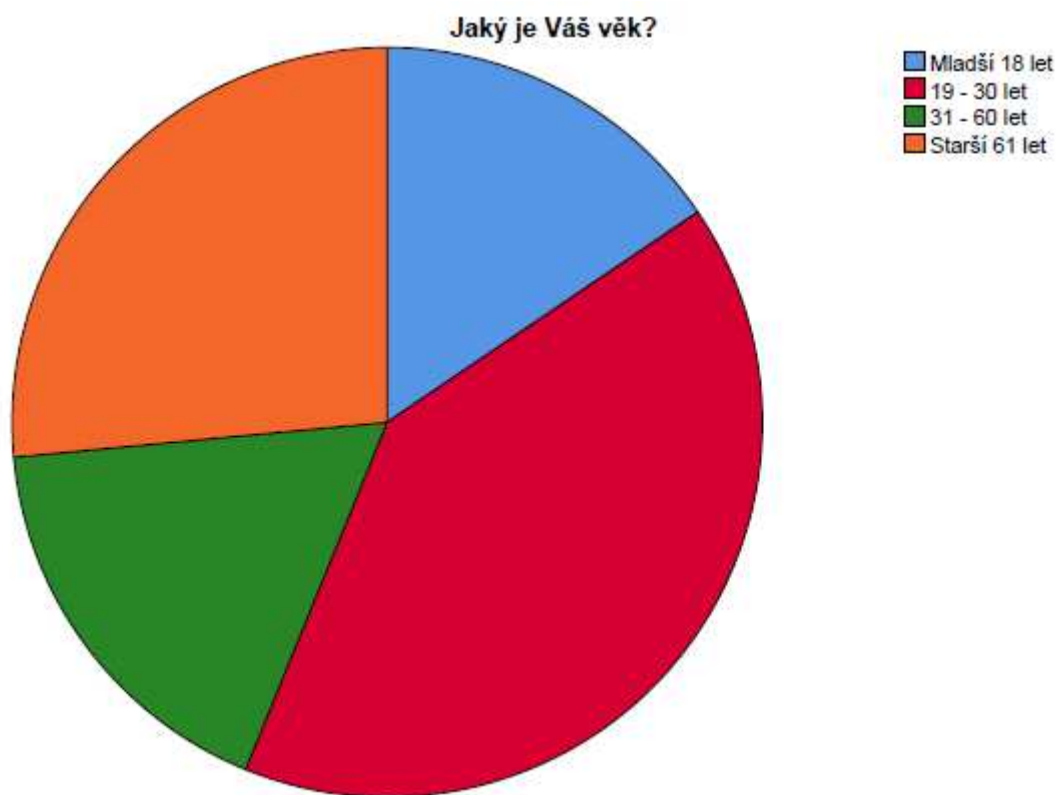
### 5.4 Statistické údaje

Celkem bylo vyplněno 219 dotazníků, z toho 83 dotazníků (37,9 %) od mužské části populace, 136 od žen (62,1 %).



*Obrázek 1-graf pohlaví*

V kategorii mladších 18 let vyplnilo dotazník 34 respondentů (15,5 %), v rozmezí věku 19-30 89 dotazovaných (40,6 %), ve skupině 31-60 let 38 respondentů (17,4 %) a dotazovaných starších 61 let 58 jedinců (26,5 %).



Obrázek 2-graf věk

## 5.5 Výsledky

### 1. Otázka: Myslíte si, že se obvyklé složení českého jídelníčku za posledních 100 let změnilo?

Na výběr byly nabízeny možnosti: ano, ne, nevím.

- Variantu ano, složení českého jídelníčku se za posledních 100 let změnilo vybralo 190 respondentů (86,8 %), z toho bylo 66 mužů (34,7 %) a 124 žen (65,3 %). Podle věku by se daly odpovědi rozdělit do kategorií, kde bylo 18 dětí (9,5 %), 79 respondentů ve věku 19-30 let (41,6 %), 37 odpovědí z kategorie 31-60 let (19,5 %) a 56 starších 61 let (29,5 %).

Z těchto respondentů se ještě 144 vyjádřilo přímo konkrétněji, v čem spatřují největší změnu. Odpovědělo tak 75,8 % dotazovaných. V následující tabulce 1 uvidíte nejčastější typy odpovědí:

Tabulka 1-odpovědi na otázku č.1

Odpověď	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Větší pestrost a dostupnost stravy	38	26,4
V současnosti jíme více masa	13	9,0
V současnosti jíme více ovoce a zeleniny	29	20,1
V současnosti se více v potravě používají chemické látky	6	4,2
Současné potraviny jsou zdravější a/nebo kvalitnější	19	13,2
Potaviny dříve byly zdravější a/nebo kvalitnější	5	3,5
V současnosti se více stravujeme mimo domov	13	9,0
Jiné	21	14,6

V odpovědi jiné, byly shrnuty odpovědi typu: rozpadla se kostra – snídaně, oběd a večeře; změny v tepelné úpravě potravin a dochucení; lidé dnes přemýšlí, co jedí; dnes je používáno vysoké množství cukru; došlo ke znízkotučnění některých produktů a snížení konzumace ryb; dnes máme hotová jídla připravená přímo k ohřátí; upustilo se od podávání polévek jakožto prvního chodu; obecně se doma méně vaří a když, tak je úprava jídla rychlejší.

- Že se náš jídelníček v průběhu století nezměnil označilo 8 dotázaných (3,7 %), 4 muži (50 %) a 4 ženy (50 %). Z těchto respondentů byli 4 mladší 18 let (50 %) a 4 odpovědi byly z kategorie 19-30 let (50 %).
- Jestli se složení českého jídelníčku v posledních 100 letech změnilo nevědělo 21 respondentů (9,6 %), 13 mužů (61,9 %), 8 žen (38,1 %). 12 responsí bylo od dětí (57,1 %), 6 z kategorie 19-30 let (28,6 %), 1 z následující věkové kategorie (4,8 %) a poslední 2 varianty nevím byli od dotázaných starších 61 let (9,5 %).

U této otázky nebyl statisticky prokázán žádný rozdíl v odpovědích v závislosti na pohlaví či věku.

## 2. Otázka: Jedl/a jste či zpracovával/a jste v posledním roce některou z následujících surovin?

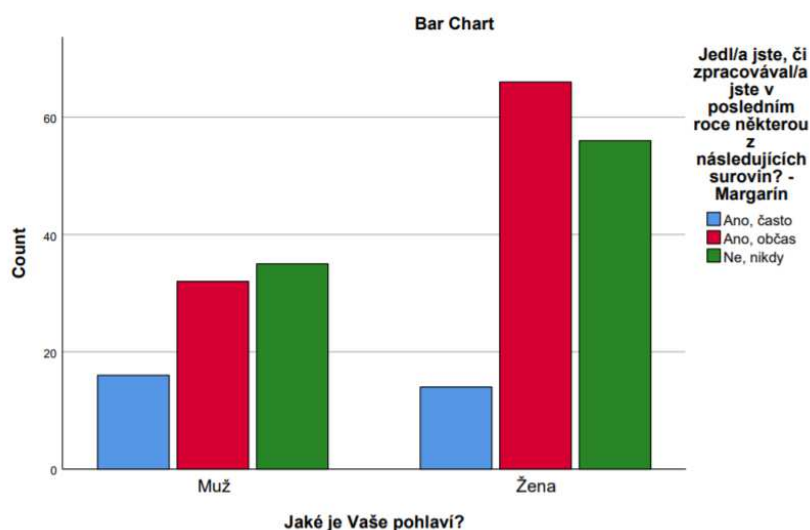
Ptala jsem se na konkrétní suroviny, a to na: margarín, koňské maso, tuřín.



- Margarín zpracovávalo nebo jedlo v posledním roce často 30 dotázaných (13,7 %), 16 mužů (53,3 %) a 14 žen (46,7 %). Z celkového počtu lidí, kteří často jedí margarín bylo: 2 děti (6,7 %), 12 ve věku 19-30 let (40 %), 6 mezi 31. a 60. rokem (20 %) a 10 osob starších 61 let (33,3 %).

Ano, občas zpracovávalo či jedlo během posledního roku margarín 98 respondentů (44,7 %), 32 mužů (32,7 %), 66 žen (67,3 %). Při věkovém rozdělení bylo 11 dětí (11,2 %), 41 lidí z kategorie 19-30 let (41,8 %), 17 osob mezi 31 a 60 lety (17,3 %), 29 starších 61 let (29,7 %).

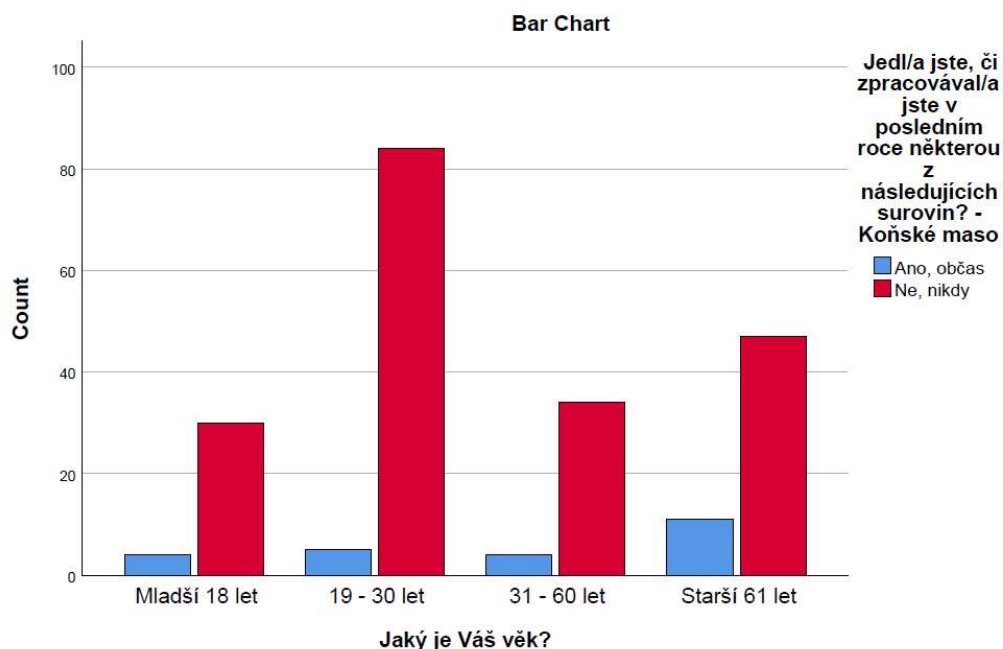
Nikdy ještě nejedlo nebo nezpracovávalo margarín 91 mnou dotázaných osob (41,6%), 35 mužů (38,5 %), 56 žen (61,5 %). Děti zvolily tuto možnost 21krát (23 %), dotázaní z věkové skupiny 19-30 let 36 krát (39,6 %), 31-60 letí 15 krát (16,5 %), poslední kategorie 19 krát (20,9 %).



Obrázek 3-graf margarín/pohlaví

- Koňské maso v posledním roce občas jedlo nebo zpracovalo 24 respondentů (11 %), 13 mužů (54,2 %) a 11 žen (45,8 %). Při rozdělení výsledku dotazníků do věkových skupin bylo zjištěno, že z globálního počtu 24 odpovídajících touto možností bylo: 4 děti (16,7 %), 5 respondentů 19-30 let (20,8 %), 4 v kategorii 31-60 let (16,7 %), 11 v poslední věkové skupině (45,8 %)

Nikdy koňské maso nejedlo či nezpracovalo 195 dotázaných (89 %), 70 mužů (35,9 %) a 125 žen (64,1 %). Dle složení věkových skupin bylo 30 dětí (15,4 %), 84 lidí z následující věkové kategorie (43,1 %), 34 jedinci ve věku 31-60 let (17,4 %) a 47 starších 60 let (24,1 %).

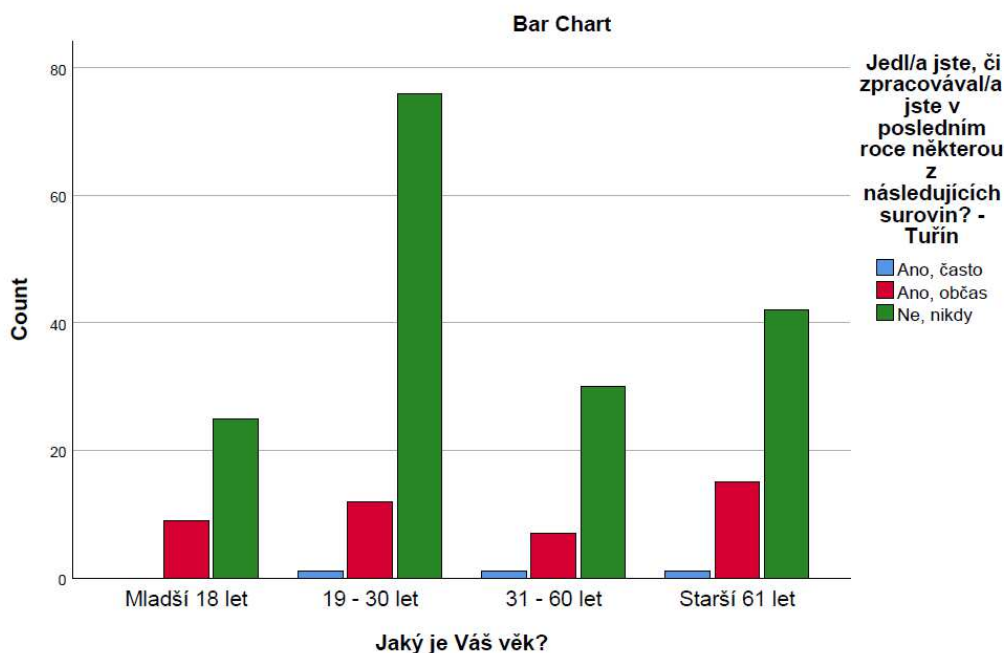


*Obrázek 4-graf koňské maso/věk*

- Tuřín během posledního roku často jedly či zpracovaly 3 osoby, které odpověděly na můj dotazník (1,4 %), 1 muž (33,3 %) a 2 ženy (66,7 %). Z nich byl 1 jedinec patřící do skupiny 19-30 let (33,3 %), 1 dotázaný v rozmezí 31-60 let (33,3 %) a 1 ze skupiny starších 61 let (33,3 %).

Občas tuřín v posledním roce jedlo či zpracovalo 43 respondentů (19,6 %), 17 mužů (39,5 %), 26 žen (60,5 %). Děti zvolily tuto možnost 9 krát (20,9 %), dotázaní z věkové skupiny 19-30 let 12 krát (27,9 %), 31-60 letí 7 krát (16,3 %), poslední kategorie 15 krát (34,9 %).

Nikdy tuřín neokusilo či nezpracovalo 173 respondentů (79 %), 65 mužů (37,6 %), 108 žen (62,4 %). 25 jedinců bylo z kategorie mladší 18 let (14,5 %), 76 bylo z kategorie 19-30 (43,9 %), 30 lidí ve věku 31-60 let (17,3 %) a 42 jedinců starších 61 let (24,3 %).



*Obrázek 5-graf tuřín/věk*

U žádné ze zmiňovaných surovin nebyl statisticky určen rozdíl v odpovědích mezi muži a ženami ani korelace v závislosti na věku.

### 3. Otázka: **Jedl/a jste v posledním roce nějakou z těchto polévek?**

Tato otázka měla formu tabulky, ve které respondenti dělali značku u každé z nabízených polévek, kterými byly polévky: sýrová, jíšková, ze svařeného mléka a mrkvová, podle četnosti jejich konzumace v posledním roce.

- Sýrová polévka. 6 z dotazovaných často konzumuje sýrovou polévku (2,7 %), celkově bylo pro tuto odpověď 4 muži (66,7 %) a 2 ženy (33,3 %). Z toho byli 3 respondenti ve věku 19-30 let (50 %) a 3 byli starší 61 let (50 %)

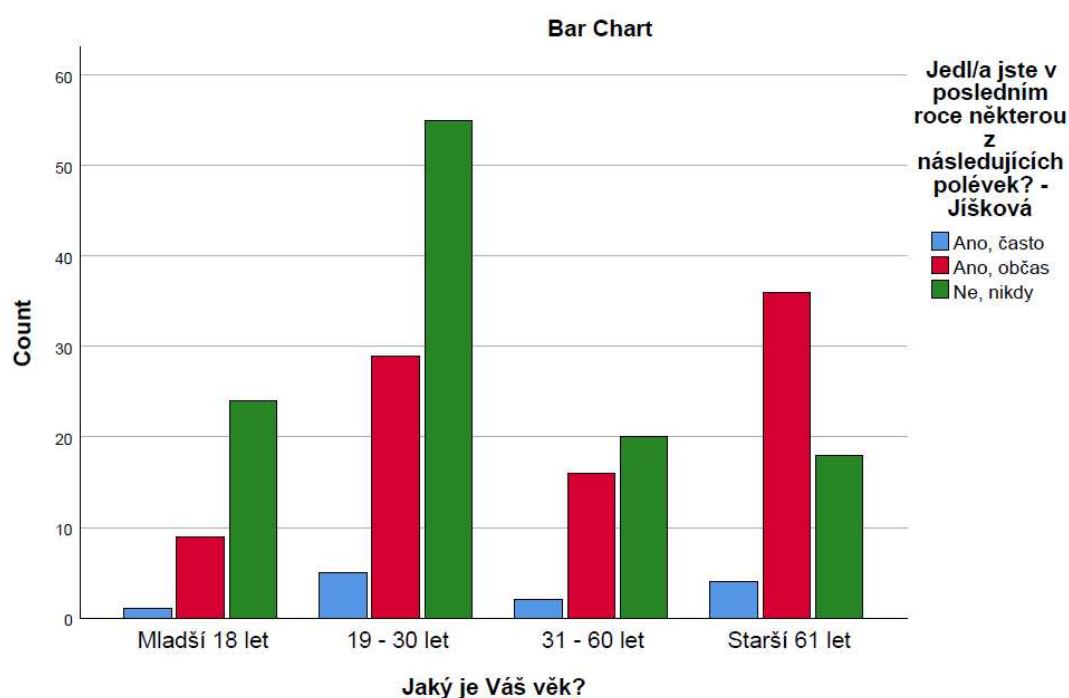
Občas jí sýrovou polévku 66 respondentů (30,1 %), 22 mužů (33,3 %) a 44 žen (66,7 %). 8 z nich je do 18 let věku (12,1 %), 18 pak do 30 let (27,3 %), 17 z navazující kategorie do 60 let věku (25,8 %) a 23 osob nad 61 let (34,8 %).

Nikdy nepozřelo sýrovou polévku 147 dotázaných jedinců (67,1 %), 57 mužů (38,8 %), 90 žen (61,2 %). Podle věku bylo 26 dětí (17,7 %), 68 jedinců v kategorii 19-30 let (46,3 %), 21 v kategorii 31-60 let (14,3 %) a 32 ve věku nad 61 let (21,8 %).

- Jišková polévka. Ano často jí tuto polévku 12 respondentů (5,5 %), 3 muži (25 %) a 9 žen (75 %). Ve věkovém spektru konzumuje často jiškovou polévku 1 dítě (8,3 %), 5 dospělých do 30 let (41,7 %), 2 v další kategorii do 60 let (16,7 %) a 4 starší 60 let (33,3 %).

Variantu občasného konzumování jiškové polévky zvolilo 90 lidí (41,1 %), 27 mužů (30 %), 63 žen (70 %). Z těchto odpovědí bylo 9 dětí (10 %), 29 mezi 19 a 30 lety (32,2 %), 16 jedinců mezi 31-60 lety (17,8 %), 36 nad 61 let (40 %).

Nikdy nejedlo jiškovou polévku 117 osob (53,4 %), 53 mužů (45,3 %), 64 žen (54,7 %). Věkově bylo rozložení na 24 dětí (20,5 %), 55 osob z další kategorie do 30 let (47 %), 20 jedinců 31-60 let (17,1 %) a 18 starších 61 let (15,4 %).



Obrázek 6-graf jišková polévka/věk

- Polévka ze svařeného mléka. 3 respondenti často jedí polévku ze svařeného mléka (1,4 %), všechno ženy (100 %). Z celkového počtu lidí, kteří polévku ze svařeného mléka často jedí, bylo: 2 děti (66,7 %), 1 člověk ve věku 19-30 let (33,3 %). V ostatních věkových kategoriích nikdo tuto polévku nejí často.

Občas konzumuje polévku ze svařeného mléka 51 dotazovaných (23,3 %), 15 mužů (29,4 %), 36 žen (70,6 %). Při rozdělení výsledku této varianty odpovědi dle věku bylo 6 dětí (11,8 %), 12 respondentů 19-30 let (23,5 %), 15 v kategorii 31-60 let (29,4 %), 18 v poslední věkové skupině (35,3 %)

Nikdy ještě nechutnalo polévku ze svařeného mléka 165 jedinců (75,3 %), 68 mužů (41,2 %), 97 žen (58,8 %). Dle složení věkových skupin bylo 26 dětí (15,8 %), 76 lidí z následující kategorie (46,1 %), 23 jedinci ve věku 41-60 let (13,9 %) a 40 starších 61 let (24,2 %).

- Mrkvová polévka. Volbu „ano, často“ označilo ohledně konzumace mrkvové polévky 31 lidí (14,2 %), 8 mužů (25,8 %) a 23 žen (74,2 %). Ve věkové škále dotazovaných odpovědělo k této možnosti 4 děti (12,9 %), 13 dospělých do 30 let věku (41,9 %), 3 dospělí nad 31. rokem života do 60 let věku (9,7 %), 11 osob nejstarších z poslední kategorie (35,5 %).

Občas jí mrkvovou polévku 94 jednotlivců (42,9 %), 34 mužů (36,2 %), 60 žen (63,8 %). Z těchto odpovědí bylo 10 se vyjadřujících dětí (10,6 %), 40 z věkové skupiny 19-30 let (42,6 %), 12 dospělých od 31 do 60 let (12,8 %) a 32 jedinců přesahující 61 let věku (34 %).

Nikdy nekonsumovalo mrkvovou polévku 94 respondentů (42,9 %), 41 mužů (43,6 %), 53 žen (56,4 %). Děti, u kterých se doma mrkvová polévka nejí, volily tuto variantu ve dvaceti případech (21,3 %), lidé v rozmezí 19-30 let hlasovali takto v 36 případech (38,3 %), v další věkové kategorii do 60 let 23 dotazovaných (24,5 %) a osoby starších 61 let v 15 případech (16 %).

U žádné ze zmiňovaných polévek nebyla určena rozdílnost odpovědí v závislosti na pohlaví. U jíškové polévky byl určen Spearmanův koeficient pořadové korelace o hodnotě -0,267 značící slabou korelaci mezi věkem a konzumací jíškové polévky. Starší lidé za poslední rok konzumovali jíškovou polévku častěji než lidé mladšího věku. U všech ostatních polévek nebyla prokázána žádná korelace.

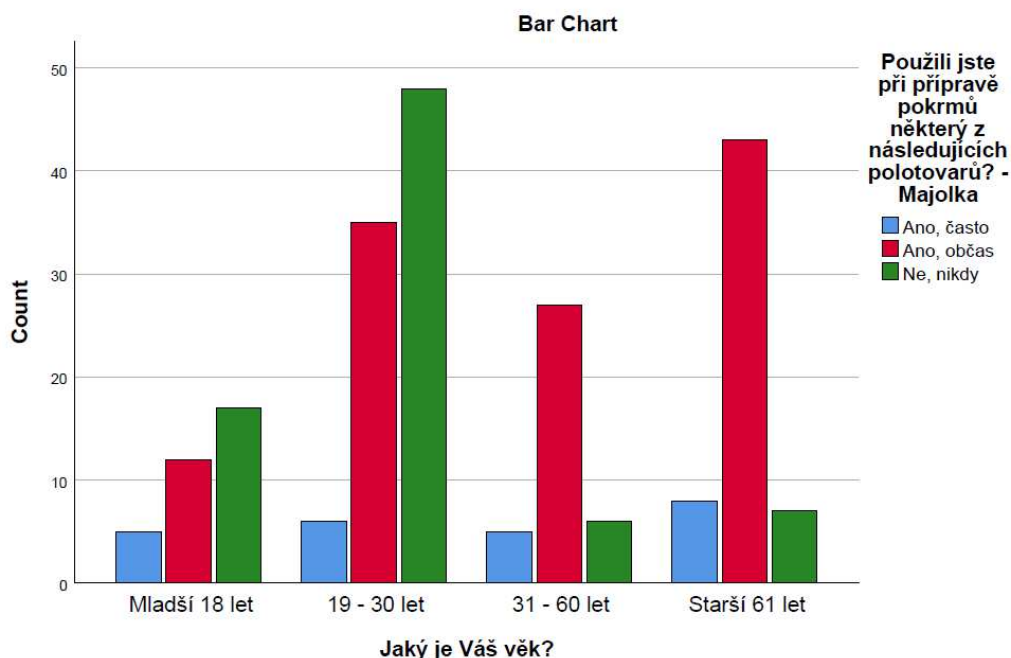
#### 4. Otázka: Použili jste při vlastní přípravě pokrmů za poslední rok některý z následujících polotovarů?

Ptala jsem se na četnost používání polotovarů: majolky, mražených potravin, sterilované zeleniny, konzerv a jídlo z prášku.

- Majolku často používá 24 lidí (11 %), 7 mužů (29,2 %), 17 žen (70,8 %). V domácnostech u 5 dětí se často při přípravě pokrmů využívá majolka (20,8 %), stejně tak u 6 dospělých do 30 let věku (25 %), 5 lidí ve věku 31-60 let (20,8 %), 8 jedinců z kategorie 61+ (33,3 %).

Občas používá majolku celkem 117 osob (53,4 %), 39 mužů (33,3 %) a 78 žen (66,7%). Dle věkového složení takto hlasovalo 12 dětí (10,3 %), 35 starších 18 let a mladších 30 let (29,9 %), 27 starších 31 let (23,1 %), 43 osoby z poslední věkové skupiny nad 61 let (36,8 %).

Nikdy si při přípravě pokrmů nepomohlo majolkou 78 jedinců (35,6 %), 37 mužů (47,4 %), 41 žen (52,6 %). Ze všech odpovědí bylo 17 od dětské populace (21,8 %), 48 dospělí do 30 let (61,5 %), 6 nad 31 let ale do 60 let (7,7 %), 7 hlasující byli starší 61 let (9 %).



Obrázek 7-graf majolka/věk

- Mražené potraviny často používá 61 respondentů (27,9 %), z toho 24 mužů (39,3 %) a 37 žen (60,7 %). 18 z kategorie mladší 18 let (29,5 %), 24 lidí mezi 19 a 30 lety (39,3 %), 11 z kategorie 31-60 let (18 %) a 8 lidí nad 60 let (13,1 %).

Občas mražené potraviny používá 143 dotazovaných (65,3 %), 54 mužů (37,8 %), 89 žen (62,2 %). Z toho 14 dětí (9,8 %), 56 dospělých ve věku 19-30 let (39,2 %), 26 jedinců v kategorii věku 31-60 let (18,2 %) a 47 starších 61 let (32,9 %).

Možnost, že nikdy nepoužili mražené potraviny volilo celkem 15 respondentů (6,8 %), 5 mužů (33,3 %) a 10 žen (66,7 %), z nich 2 lidé byli v kategorii mladší 18 let (13,3 %), 9 ve věku 19-30 let (60 %), 1 ve věku 31-60 let (6,7 %) a 3 starší 61 let věku (20 %).

- Sterilovanou zeleninu často využívá 38 respondentů (17,4 %), 19 mužů (50 %) a 19 žen (50 %). S touto odpovědí se ztotožnilo 8 dětí (21,1 %), 16 osob ve věku 19-30 let (42,1 %), 9 mezi 31 a 60 rokem věku (23,7 %) a 5 osob starších 61 let (13,2 %).

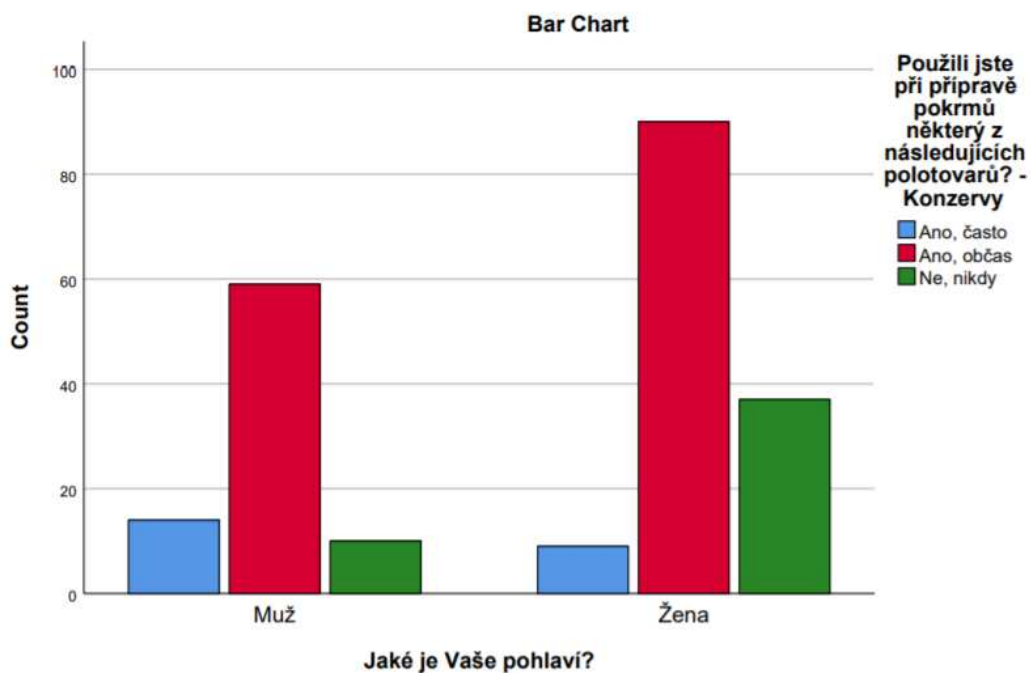
Možnost „ano, občas“ vybralo ohledně sterilované zeleniny 143 dotazovaných (65,3 %), 50 mužů (35 %) a 93 žen (65 %), z toho 19 dětí (13,3 %), 54 ve věku 19-30 let (37,8 %), 26 lidí ve věku 31-60 let (18,2 %) a 44 nad 61 let (30,8 %).

Sterilovanou zeleninu nikdy nezařadilo do přípravy pokrmů 38 lidí (17,4 %), 14 mužů (36,8 %) a 24 žen (63,2 %). Z toho bylo 7 dětí (18,4 %), 19 starších 19 let a mladších 30 let (50 %), 3 jedinci ve věku 31-60 let (7,9 %) a 9 starších 61 let (23,7 %).

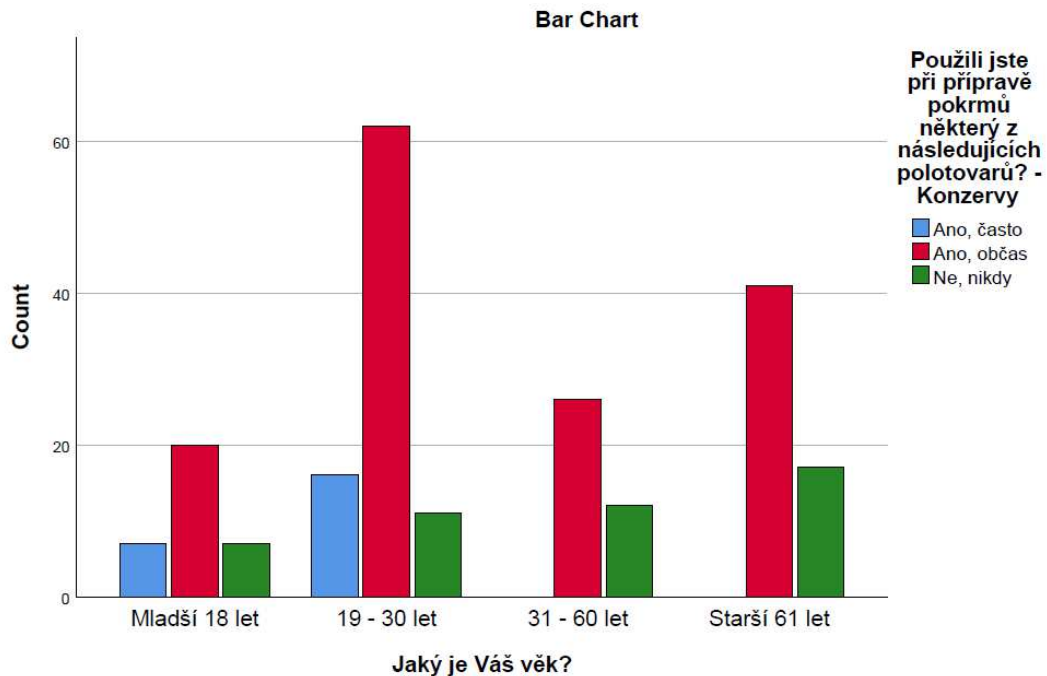
- Konzervy jsou často při přípravě jídel užívány u 23 respondentů (10,5 %), 14 mužů (60,9 %), 9 žen (39,1 %). Z celkového počtu takto odpovídajících bylo 7 dětí (30,4 %), 16 osob ve věku 19-30 let (69,6 %). V posledních dvou věkových kategoriích nikdo nepoužívá konzervy často.

K možnosti občas používáme konzervy se hlásilo 149 dotazovaných (68 %), 59 mužů (39,6 %), 90 žen (60,4 %). Podle věkové statistiky bylo 20 odpovídajících dětí (13,4 %), 62 dospělých do 30 let (41,6 %), 26 jedinců nad 30 let ale pod 60 let (17,4 %) a 41 z nejstarší věkové skupiny (27,5 %).

Nikdy si přípravu pokrmů neulehčilo konzervou celkem 47 dotazovaných (21,5 %), 10 mužů (21,3 %), 37 žen (78,7 %). Odpovědělo tak, 7 dětí (14,9 %), 11 osob ve věku 19–30 let (23,4 %), 12 v následující věkové skupině (25,5 %) a 17 z poslední kategorie (36,2 %).



Obrázek 8-graf konzervy/pohlaví



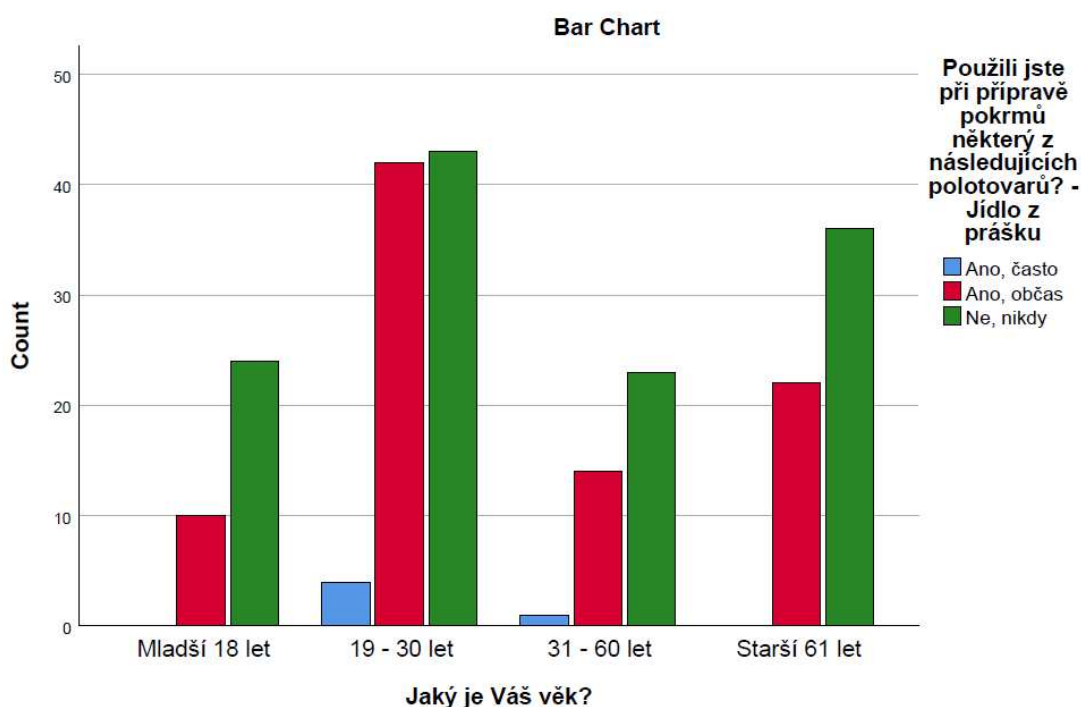
Obrázek 9-graf konzervy/věk

- Jídlo z prášku často používá při vaření 5 respondentů (2,3 %), 3 muži (60 %) a 2 ženy (40 %). 4 respondenti byli v kategorii 19–30 let (80 %) a 1 v kategorii 31–60 let (20 %)



Občas si vypomáhá jídlem z prášku 88 dotazovaných (40,2 %), z nich je 38 mužů (43,2 %) a 50 žen (56,8 %). Dotazovaní, kteří občas používají jídlo z prášku se dají rozdělit dle věku následovně na: 10 dětí (11,4 %), 42 ve věku 19–30 let (47,7 %), 14 ve věku 31–60 let (15,9 %) a 22 starších 61 let (25 %)

Nikdy ještě nevyzkoušelo jídlo z prášku 126 lidí odpovídajících na můj dotazník (57,5 %), 42 mužů (33,3 %), 84 žen (66,7 %). Takto odpovědělo: 24 dětí (19 %), 43 ve věku do 30 let (34,1 %), 23 dospělých ve věku 31–60 let (18,3 %), 36 v poslední věkové skupině (28,6 %).



*Obrázek 10-graf jídlo z prášku/věk*

U podotázky zjišťující četnost používání polotovarů z konzerv byl prokázán statistický rozdíl mezi pohlavími: muži používají polotovary z konzerv více než ženy. U této podotázky byla také prokázána slabá korelace v závislosti na věku (Spearmanův koeficient = 0,254): starší lidé používají polotovary z konzerv méně než mladší.

##### **5. Otázka: Jak často v průběhu týdne průměrně jíte ryby, či potraviny obsahující rybí maso?**

K výběru byly možnosti: rybí maso nejím, méně než 1 týdně, 1–2x týdně, 3–4x týdně.

Rybí maso vůbec nejí 15 dotázaných (6,8 %), 9 mužů (60 %) a 6 žen (40 %). Celkově volili tuto variantu 4 děti (26,7 %), 9 dospělých ve věku 19-30 let (60 %), 1 osoba mezi 31 a 60 rokem věku (6,7 %) a stejně tak 1 osoba starší 60 let (6,7 %).

Variantu „méně než 1 týdně“ volilo 126 respondentů (57,5 %), 42 mužů (33,3 %), 84 žen (66,7 %). Rozhodlo se tak 22 dětí (17,5 %), 45 dospělých (35,7 %), 20 jedinců v kategorii 31-60 let (15,9 %) a 39 nad 60 let věku (31 %).

Volbu 1–2x týdně vybralo 73 osob (33,3%), 30 mužů (41,1 %), 43 žen (58,9 %). Ve čtyřech věkových kategoriích zaškrtnulo tuto možnost 8 dětí (11 %) 31 dospělých do 30 let věku (42,5 %) a v posledních věkových skupinách po 17 osobách v každé (23,3 %).

Pro možnost 3–4x týdně hlasovalo 5 jedinců (2,3 %), 2 muži (40 %), 3 ženy (60 %). Při rozdělení do věkových skupin bylo zjištěno, že tento názor zastávali 4 dospělí ve věku do 30 let (80 %) a 1 člověk starší 60 let (20 %).

U této otázky nebyla prokázána rozdílnost odpovědí mezi muži a ženami ani korelace v závislosti na věku.

**6. Otázka: Představte si situaci, že si chcete koupit nový televizor či jiné luxusní zboží dle Vašeho zájmu. Snížili byste své měsíční výdaje na potravinách, abyste si na toto luxusní zboží našetřili?**

K výběru odpovědí byla nabízena škála možností: ano, určitě – spíše ano – spíše ne – určitě ne – nevím.

Možnost „ano, určitě“ podporovalo 11 respondentů (5 %), 2 muži (18,2 %) a 9 žen (81,8 %). Že by určitě šetřilo na potravinách, aby si mohli dovolit dražší zboží, byly přesvědčeny 2 osoby mladší 18 let (18,2 %), 3 jedinci v další věkové skupině do 30 let (27,3 %), 1 dospělý v rozmezí 31-60 let (9,1 %), 5 starších 61 let (45,4 %).

„Spíše ano“ vybralo celkem 48 osob (21,9 %), 14 mužů (29,2 %) a 34 žen (70,8 %). Tato možnost se týkala: 11 dětí (22,9 %), 12 dospělých do 30 let (25 %), 8 jedinců ve věku 31-60 let (16,7 %) a 17 ve věku nad 61 let (35,4 %).

Variantu „spíše, ne“ volilo 90 respondentů (41,1 %), 36 mužů (40 %), 54 žen (60 %). Děti, které by na potravinách spíše nešetřily bylo 11 (12,2 %), 43 osob v rozmezí 19-30 let (47,8 %), 20 mezi 31–60 let (22,2 %), 16 z poslední věkové kategorie (17,8 %).

S možností „určitě ne“ se ztotožnilo 56 dotázaných (25,6 %), 26 mužů (46,4 %), 30 žen (53,6 %). Podle věkových kategorií bylo 6 dětí (10,7 %), 29 z druhé věkové skupiny (51,8 %), 7 ze třetí věkové skupiny (12,5 %) a 14 starších 61 let (25 %).

Zda by šetřili na potravinách, aby si našetřili na luxusnější zboží, nevědělo 14 lidí (6,4 %), 5 mužů (35,7 %), 9 žen (64,3 %). Z celkového počtu byly 4 děti (28,6 %), 2 osoby v rozmezí věku 19-40 let (14,3 %), stejně tak 2 osoby z další věkové kategorie (14,3 %) a 6 starších 61 let (42,9 %)

U této otázky nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen, ani korelace s věkem respondentů.

**7. Otázka: Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více masa a výrobků z masa, než konzumujete nyní?**

Doba byla specifikována na možnosti: před 10 lety, před 30 lety a před 50 lety. Jako kritérium četnosti konzumace byla vytvořena škála: ano, o mnoho více – ano, o trochu více – trochu méně – mnohem méně. Data z dotazníkového šetření zobrazím formou tabulky.

- Před 10 lety. K této minulosti se vyjádřilo 205 dotazovaných (93,6 %). Z nich bylo 75 mužů (36,6 %) a 130 žen (63,4 %).

*Tabulka 2-maso před 10 lety/frekvence*

Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	9	4,4
Ano, trochu více	92	44,9
Trochu méně	82	40
Mnohem méně	22	10,7

Tabulka 3-maso před 10 lety/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	2 (22,2 %)	3 (33,3 %)	0	4 (44,6 %)
Ano, trochu více	14 (15,2 %)	41 (44,6 %)	15 (16,3 %)	22 (23,9 %)
Trochu méně	10 (12,2 %)	31 (37,8 %)	16 (19,5 %)	25 (30,5 %)
Mnohem méně	6 (27,3 %)	9 (40,9 %)	4 (18,2 %)	3 (13,6 %)

- Před 30 lety. O takové minulosti byly získány informace od 86 respondentů (39,3 %).  
Z nich bylo 17 mužů (19,1 %) a 69 žen (80,9 %).

Tabulka 4-maso před 30 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	10	11,6
Ano, trochu více	20	23,3
Trochu méně	42	48,8
Mnohem méně	14	16,3

Tabulka 5-maso před 30 lety/věk

	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	3 (30 %)	7 (70 %)
Ano, trochu více	4 (20 %)	16 (80 %)
Trochu méně	17 (40,5 %)	25 (59,5 %)
Mnohem méně	8 (57,1 %)	6 (42,9 %)

- Před 50 lety. O takové minulosti byly získány informace od 66 respondentů (30,1 %). Z toho bylo 12 mužů (18,2 %) a 54 žen (81,8 %).

Tabulka 6-maso před 50 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	7	10,6
Ano, trochu více	12	18,2
Trochu méně	23	34,8
Mnohem méně	24	36,4

Tabulka 7-maso před 50 lety/věk

	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	2 (28,6 %)	7 (71,4 %)
Ano, trochu více	3 (25 %)	9 (75 %)
Trochu méně	2 (8,7 %)	21 (91,3 %)
Mnohem méně	5 (20,8 %)	19 (79,2 %)

U žádné z podotázek nebyla určena rozdílnost odpovědí v závislosti na pohlaví ani korelace odpovědí s věkem respondentů.

**8. Otázka: Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více ovoce, než konzumujete nyní?**

Stejně jako u předchozí otázky udělám vyhodnocení formou tabulek. Možnosti odpovědí zůstaly také stejné jako u otázky č.7.

- Před 10 lety. K této minulosti se vyjádřilo 204 dotazovaných (93,2 %). Z nich bylo 75 mužů (36,8%) a 129 žen (63,2 %).

Tabulka 8-ovoce před 10 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	20	9,8
Ano, trochu více	75	36,8
Trochu méně	92	45,1
Mnohem méně	17	8,3

Tabulka 9-ovoce před 10 lety/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	6 (30,0 %)	2 (10,0 %)	3 (15,0 %)	9 (45,0 %)
Ano, trochu více	12 (16,0 %)	32 (42,7 %)	7 (9,3 %)	24 (32,0 %)
Trochu méně	11 (12,0 %)	41 (44,6 %)	23 (25,0 %)	17 (18,4 %)
Mnohem méně	3 (17,6 %)	9 (52,9 %)	1 (5,9 %)	4 (23,6 %)

- Před 30 lety. Data byla získána od 87 respondentů (39,7 %). Z nich bylo 17 mužů (19,5 %) a 70 žen (80,5 %).

Tabulka 10-ovoce před 30 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	9	10,3
Ano, trochu více	31	35,6
Trochu méně	35	40,2

<b>Mnohem méně</b>	12	13,8
--------------------	----	------

Tabulka 11-ovoce před 30 lety/věk

	<b>31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>	<b>Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	3 (33,3 %)	6 (66,7 %)
<b>Ano, trochu více</b>	10 (32,2 %)	21 (67,8 %)
<b>Trochu méně</b>	13 (37,1 %)	22 (62,9 %)
<b>Mnohem méně</b>	7 (58,3 %)	5 (41,7 %)

- Před 50 lety. O této minulosti byly získány informace od 65 respondentů (29,7 %).  
Z toho bylo 11 mužů (16,9 %) a 54 žen (83,1 %).

Tabulka 12-ovoce před 50 lety/frekvence

	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Procenta z celkového počtu odpovědí</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	10	15,4
<b>Ano, trochu více</b>	14	21,5
<b>Trochu méně</b>	29	44,6
<b>Mnohem méně</b>	12	18,5

Tabulka 13-ovoce před 50 lety/věk

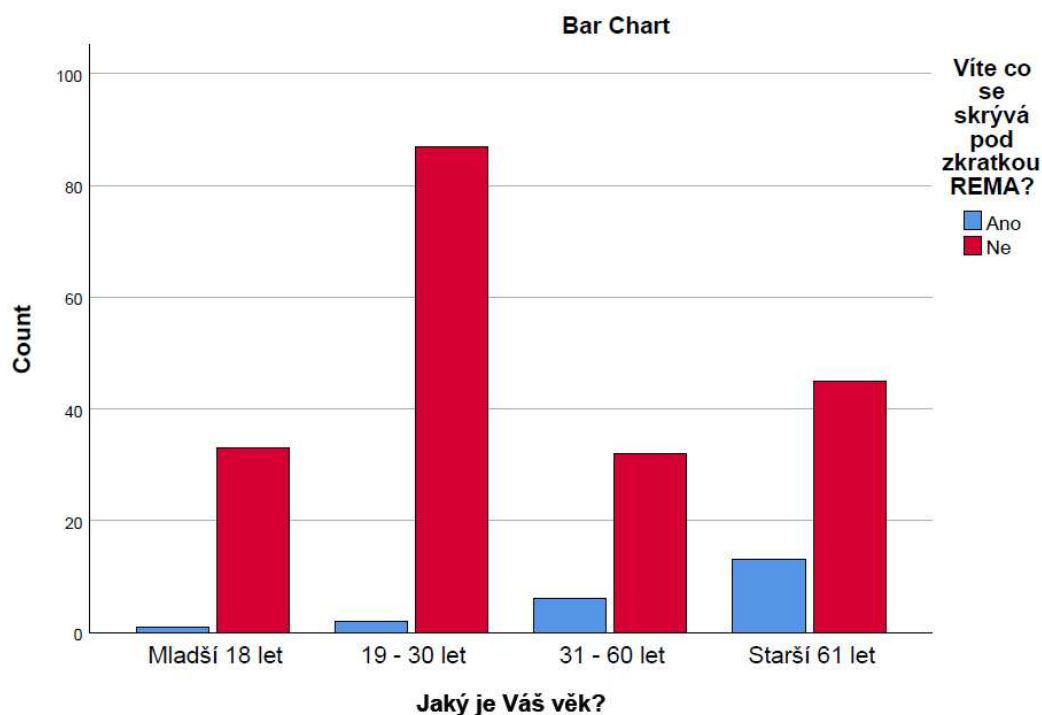
	<b>31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>	<b>Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	2 (20,0 %)	8 (80,0 %)
<b>Ano, trochu více</b>	3 (21,4 %)	11 (78,6 %)

Trochu méně	4 (13,8 %)	25 (86,2 %)
Mnohem méně	3 (33,3 %)	6 (66,7 %)

U této otázky nebyl nalezen žádný statisticky významný rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen, ani korelace s věkem.

### 9. Otázka: Víte, co se skrývá pod zkratkou REMA? Pokud ano, napište

Na výběr byly možnosti: ano, ne. Tato otázka byla zařazena spíše pro zajímavost a zjištění obecné povědomosti. Pouze 22 osob (10 %) odpověď znalo, zbylých 197 respondentů nevědělo, co zkratka REMA znamená (90 %). Z osob, které podle odpovědi rekonstituované maso znaly, byli 4 muži (18,2 %) a 18 žen (81,8 %). Pouze 1 osoba mladší 18 let znala správnou odpověď (4,5 %), 2 osoby byly ve věku 19–30 let (9,1 %), 6 v další věkové skupině (27,3 %) a 13 osob z poslední věkové kategorie (59,1 %).



Obrázek 11-grafREMA/věk

U této otázky nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi pohlavími, ale byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými věkovými skupinami: čím starší respondent, tím spíše věděl, co se pod zkratkou REMA skrývá.



**10. Otázka: Vyznáváte nějaký alternativní stravovací styl? (veganství, paleo stravu, raw stravu atd.) Pokud ano, napište**

Ze všech 219 dotazovaných, vyznávali respondenti alternativní stravovací styl pouze ve 12 případech (5,5 %). Ostatních 207 osob nemělo vyhraněné stravování (94,5 %).

Kladné odpovědi byly zaznamenány u 6 mužů (50 % a 6 žen (50 %), z nichž byly 3 děti (25 %), 4 lidi ve věku 19–30 let a stejně tak 4 ve věku do 60 let (33,3 %), v nejstarší věkové skupině odpověděl takto pouze 1 člověk (8,3 %).

Nebyl nalezen rozdíl v odpovědích na základě pohlaví ani věku.

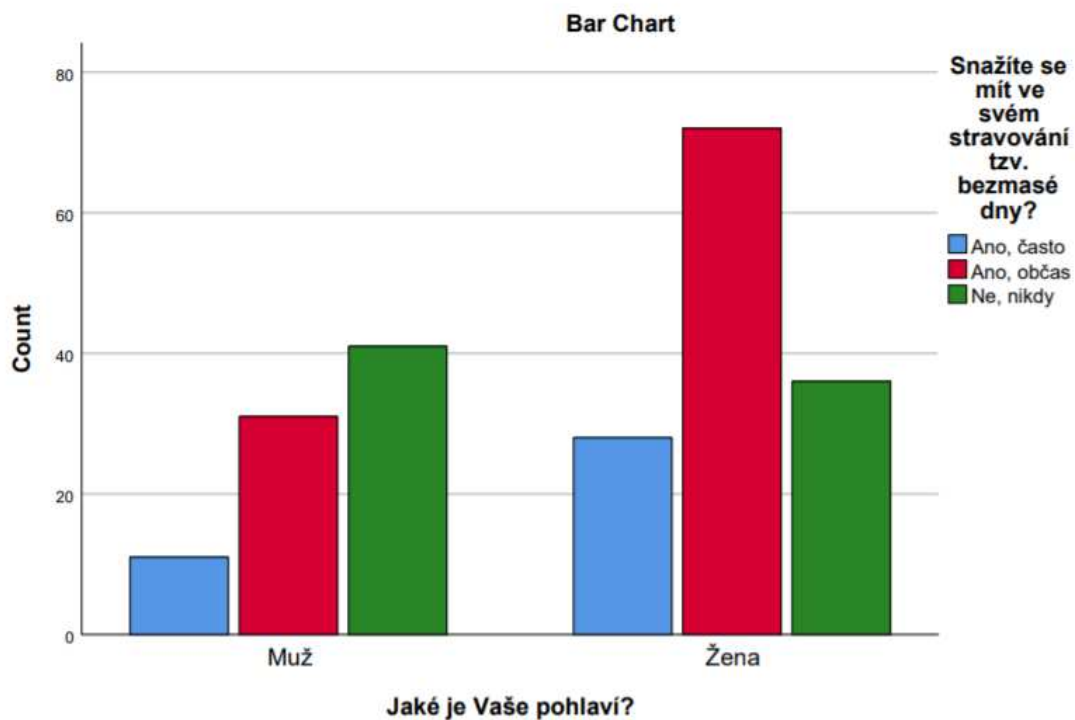
**11. Otázka: Snažíte se mít ve svém stravování tzv. bezmasé dny?**

Nabízeny byly varianty odpovědí: ano, často – ano, občas –ne, nikdy.

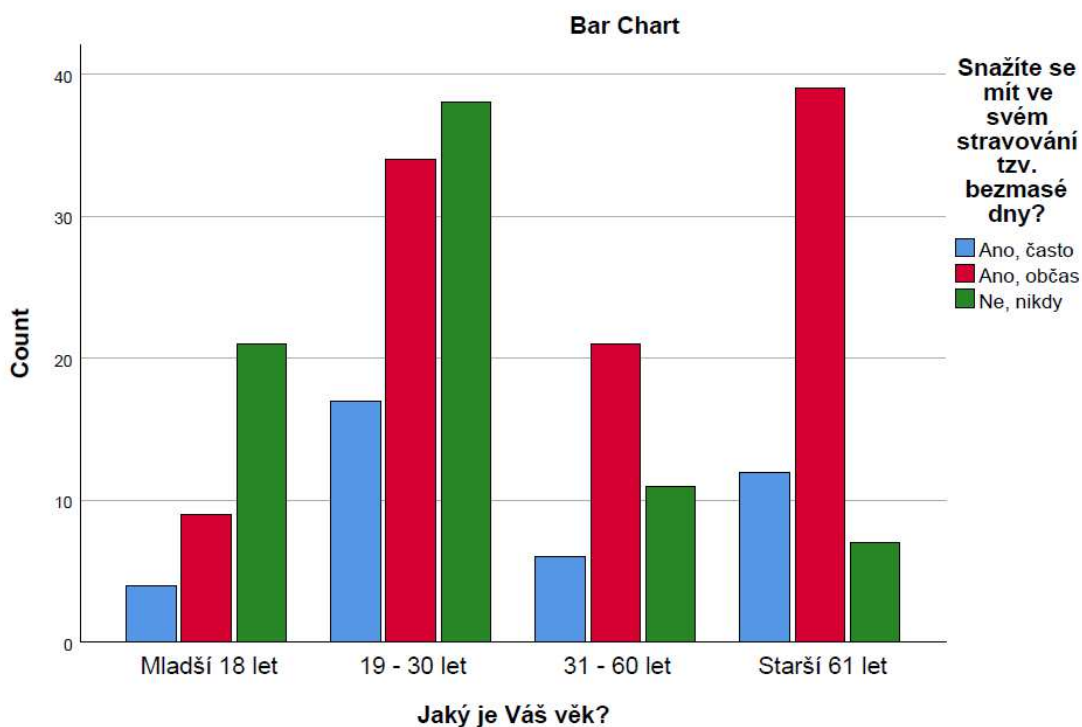
Variantu „ano, často“ vybralo 39 dotázaných (17,8 %), 11 osob mužského pohlaví (28,2 %), 28 ženského (71,8 %). Jedno dítě (0,8 %) a dva lidé ve věku 41-60 let (1,6 %). Ve věkovém spektru odpovídaly takto 4 děti (10,3 %), 17 osob ve věku 19-30 let (43,6 %), 6 ve věku 31-60 let (15,4 %) a 12 starších 6 let (30,8 %).

Možnost „ano, občas“ propagovalo 103 osob (47 %), 31 mužů (30,1 %) a 72 žen (69,9 %). 9 respondentů spadalo do dětského věku (8,7 %), 34 bylo věkově mezi 19–30 rokem (33 %), 21 mezi 31. rokem a 60. rokem (20,4 %), 39 bylo v poslední věkové skupině (37,9 %).

Nikdy nezkusilo mít bezmasé dny 77 jedinců (35,2 %), 41 mužů (53,2 %), 36 žen (46,7 %). Statisticky tak odpovědělo 21 dětí (27,3 %), 38 z druhé věkové kategorie (49,4 %), 11 lidí ve věku 31-60 let (14,3 %) a 7 z poslední věkové skupiny (9,1 %).



Obrázek 12-graf bezmasé dny/pohlaví



;

Obrázek 13-graf bezmasé dny/věk

V této otázce byl nalezen statistický významný rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen: Ženy se snaží mít ve stravování bezmasé dny častěji než muži. Taktéž zde byla nalezena slabá

korelace s věkem respondentů (Spearmanův koeficient = -0,265): starší lidé se snaží stravovat bez masa častěji než mladší.

## 12. Otázka: Jak často se během týdne stravujete v...?

Otázka byla volena opět formou tabulky, ve které byly vepsány typy prostředí: doma, v jídelně/menze, v restauraci, ve fast foodech/pouličních stáncích. Na škále četnosti byly nabízeny varianty: každý den, 3–4x týdně, 1–2x týdně, méně než 1x týdně, vůbec.

- Doma. Varianta vůbec nebyla zmíněna ani jedenkrát.

Tabulka 14-doma/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	166	75,8
3-4x týdně	35	16
1-2x týdně	16	7,3
Méně než 1x týdně	2	0,9

Tabulka 15-doma/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	30 (29,7 %)	59 (58,4 %)	3 (3,0 %)	9 (8,9 %)
3-4x týdně	0 (0 %)	19 (63,3 %)	9 (30,0 %)	2 (6,7 %)
1-2x týdně	29 (76,3 %)	8 (21,1 %)	1 (2,6 %)	0 (0 %)
Méně než 1x týdně	48 (82,8 %)	8 (13,8 %)	2 (3,4 %)	0 (0 %)

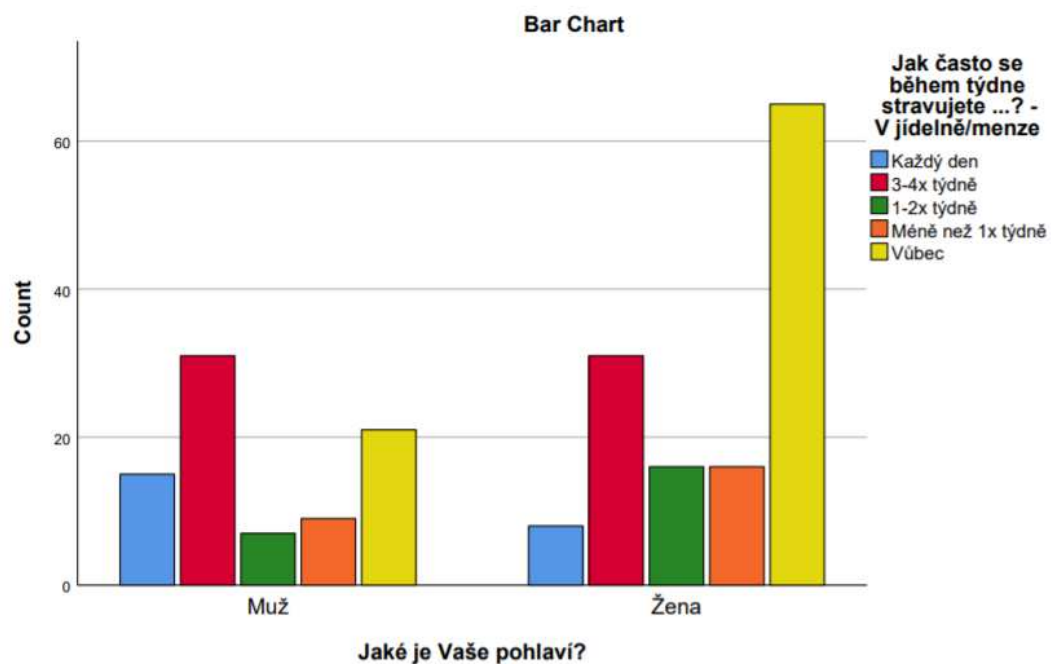
- V jídelně/menze. V tomto typu zařízení pro společné stravování byl podle chi-kvadrátového testu zaznamenán statisticky významný rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen. 15 mužů se stravuje každý den (65,2 %) stejně tak 8 žen (34,8 %), 31 mužů a 31 žen 3–4x týdně (50 %), 7 mužů (30,4 %) a 16 žen (69,6 %) 1–2x týdně, 9 mužů (36 %) stejně jako 16 žen (64 %) méně než 1x týdně, 21 mužů (24,4 %) spolu se 65 ženami (75,6 %) se vůbec nestravuje v jídelně/menze.

Tabulka 16-jídelna/frekvence

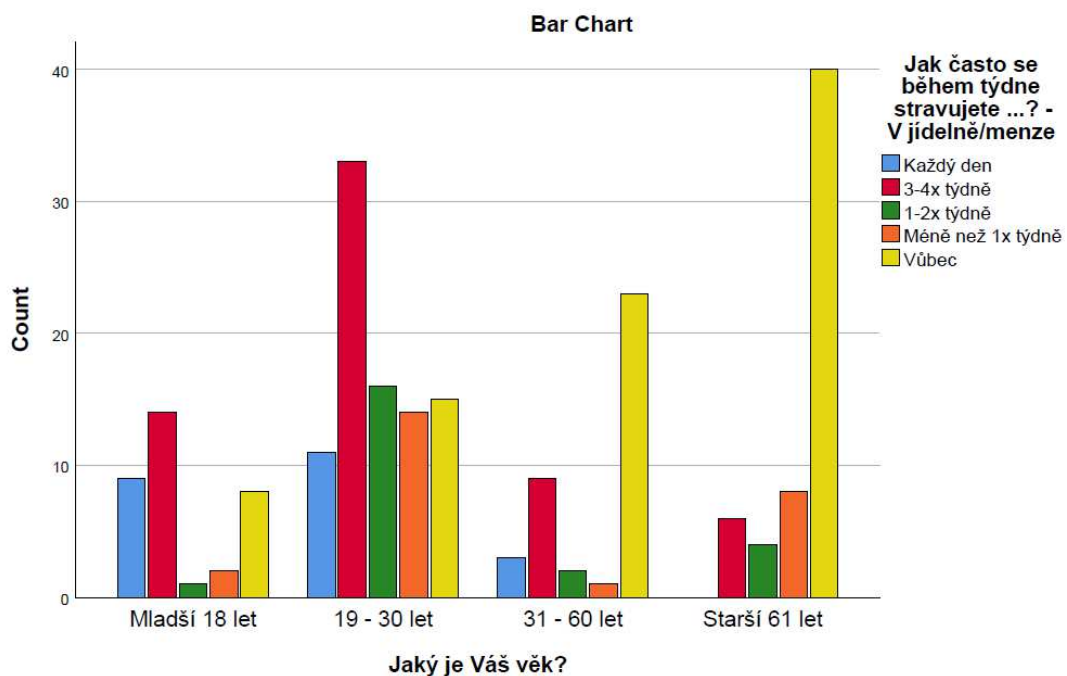
	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	23	10,5
3-4x týdně	62	28,3
1-2x týdně	23	10,5
Méně než 1x týdně	25	11,4
Vůbec	86	39,3

Tabulka 17-jídelna/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	9 (39,2 %)	11 (47,8 %)	3 (13,0 %)	0 (0 %)
3-4x týdně	14 (22,6 %)	33 (53,2 %)	9 (14,5 %)	6 (9,7 %)
1-2x týdně	1 (4,3 %)	16 (70,0 %)	2 (8,7 %)	4 (17,4 %)
Méně než 1x týdně	2 (8,0 %)	14 (56,0 %)	1 (4,0 %)	8 (32,0 %)
Vůbec	8 (9,3 %)	15 (17,4 %)	23 (26,7 %)	40 (46,5 %)



Obrázek 14-graf jídelna/pohlaví



Obrázek 15-graf jídelna/věk

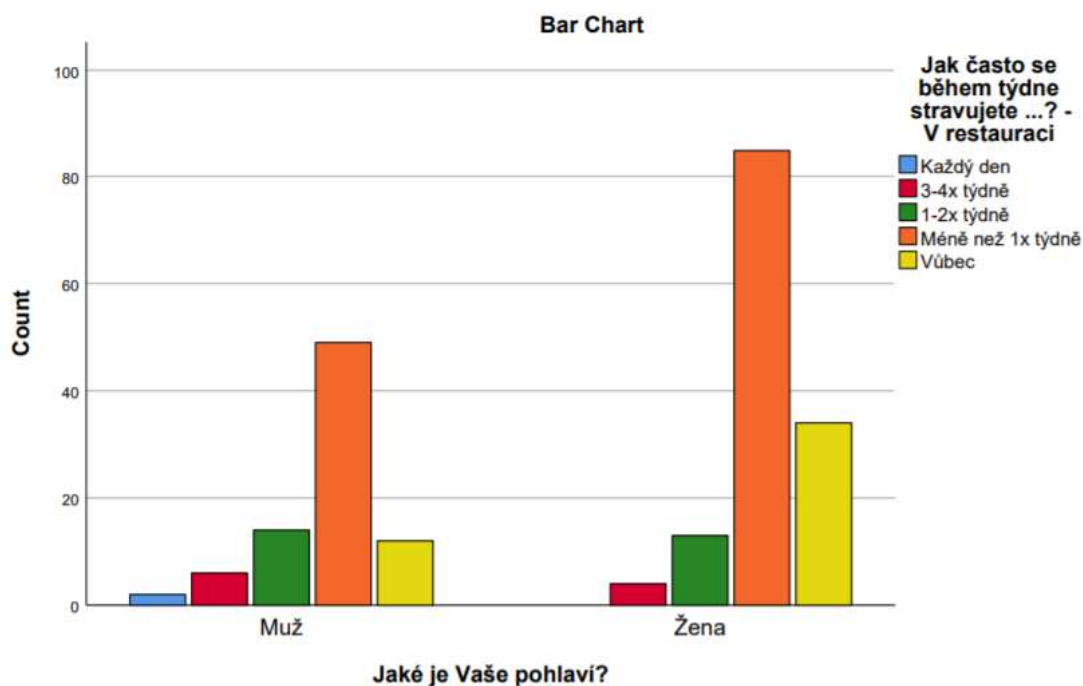
- V restauraci. I zde v tomto stravovacím zařízení se prokázal statisticky významný rozdíl mezi pohlavími. 2 muži navštěvují restauraci každý den (100 %), žádná žena neuvedla tuto odpověď. 6 mužů se stravuje v restauraci 3–4x týdně (60 %), 14 mužů 1–2x týdně (51,9 %), 49 mužů méně než 1x týdně (36,6 %) a 12 mužů vůbec (26,1 %).

Tabulka 18-restaurace/frekvence

Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	2	0,9
3-4x týdně	10	4,6
1-2x týdně	27	12,3
Méně než 1x týdně	134	61,2
Vůbec	46	21

Tabulka 19-restaurace/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	0 (0 %)	2 (100 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
3-4x týdně	0 (0 %)	6 (60,0 %)	4 (40,0 %)	0 (0 %)
1-2x týdně	2 (7,4 %)	20 (74,1 %)	3 (11,1 %)	2 (7,4 %)
Méně než 1x týdně	23 (17,2 %)	52 (38,9 %)	27 (20,1 %)	32 (23,9 %)
Vůbec	9 (19,6 %)	9 (19,6 %)	4 (8,7 %)	24 (52,1 %)



Obrázek 16-graf restaurace/pohlaví

- Ve fast foodech nebo pouličních stáncích se nikdo z odpovídajících nestravuje každý den. V těchto řetězcích rychlého občerstvení byl opět prokazatelný rozdíl v odpovědích mužů a žen. Častější návštěvnost fast foodů a pouličních stánků vykazovali muži, a to: 4 muži se stravují 3–4x týdně (100 %), 10 mužů 1–2x týdně (62,5 %), 50 mužů méně než 1x týdně (47,2 %), 19 mužů vůbec (20,4 %).

Tabulka 20-fast food/frekvence

Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
3-4x týdně	4	1,8
1-2x týdně	16	7,3
Méně než 1x týdně	106	48,4
Vůbec	93	42,5

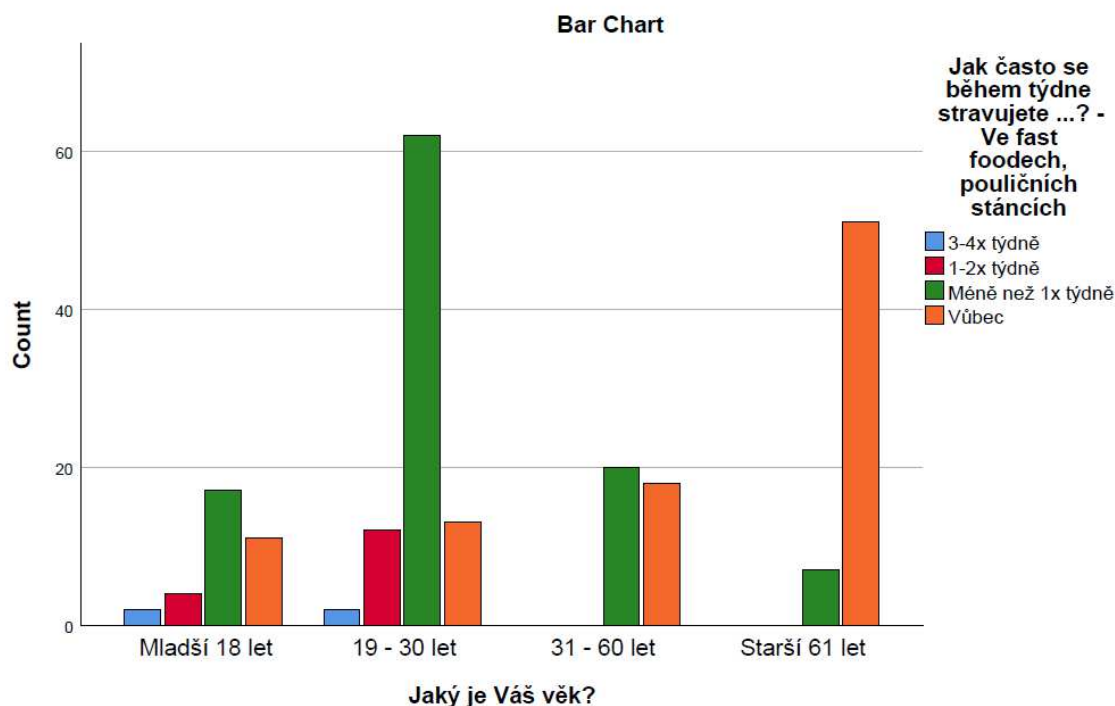
Tabulka 21-fast food/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
3-4x týdně	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
1-2x týdně	4 (25 %)	12 (75,0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Méně než 1x týdně	17 (16,0 %)	62 (58,5 %)	20 (18,9 %)	7 (6,6 %)
Vůbec	11 (11,8 %)	13 (14,0 %)	18 (19,4 %)	51 (54,8 %)



Obrázek 17-graf fast food/pohlaví





*Obrázek 18-graf fast food/věk*

U této otázky byl nalezen statisticky významný rozdíl v odpovědích různých pohlaví ve stravování v jídelně/menze, v restauraci a ve fast foodech/pouličních stáncích: na všech těchto místech se muži stravují častěji jak ženy.

V hledání korelace získaných dat s věkem, byla nalezena střední závislost věku se stravováním se v jídelně/menze a v fast foodech/pouličních stáncích (Spearmanův koeficient = 0,475 pro stravování se v jídelně/menze a 0,518 pro stravování se v fast foodech/pouličních stáncích): mladší lidé se stravují v jídelně/menze i ve fast foodech/pouličních stáncích častěji než starší lidé.

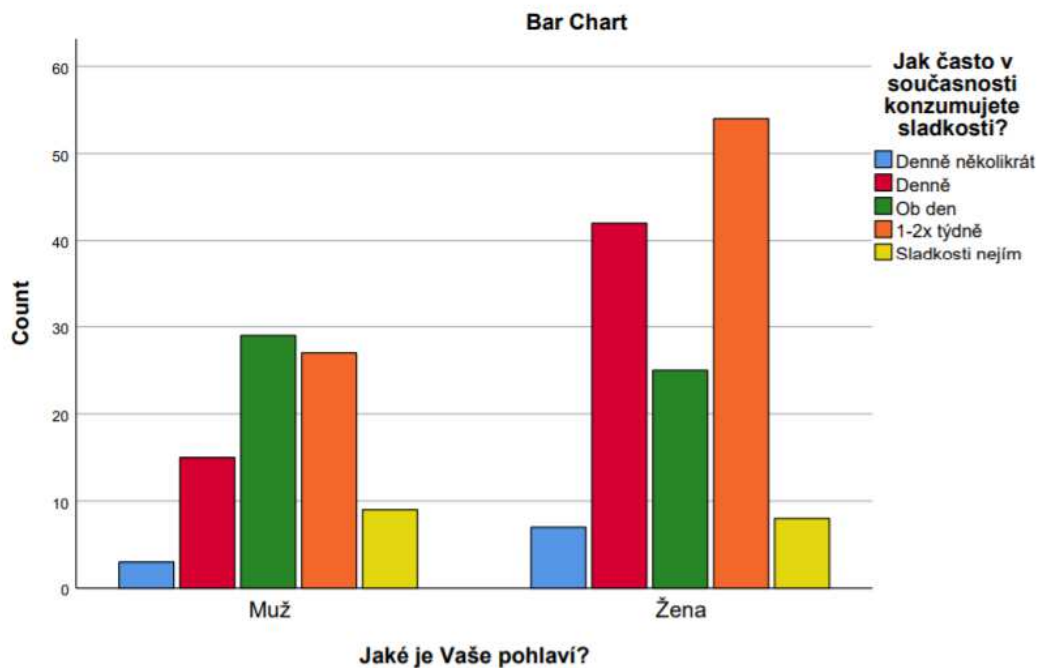
**13. Otázka: Jak často konzumujete sladkosti nyní a jak často tomu bylo před  
(blíže specifikováno, odpovídejte prosím dle Vašeho věku)?**

Jako nabízené možnosti ohledně konzumace sladkostí nyní byla vytvořena následující škála možností: denně několikrát – denně – ob den – 1–2x v týdnu – sladkosti nejím – občas.

Tabulka 22-sladkosti nyní/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Denně několikrát	4 (40,0 %)	3 (30,0 %)	1 (10,0 %)	2 (20,0 %)
Denně	13 (22,8 %)	21 (36,8 %)	12 (21,1 %)	11 (19,3 %)
Ob den	7 (13,0 %)	26 (48,1 %)	9 (16,7 %)	12 (22,2 %)
1–2x týdně	9 (11,1 %)	31 (38,3 %)	13 (16,0 %)	28 (34,6 %)
Sladkosti nejím	1 (5,9 %)	8 (47,1 %)	3 (17,6 %)	5 (29,4 %)

- Denně několikrát jí sladkosti celkem 10 dotazovaných (4,6 %). Z toho 7 žen (70 %) a 3 muži (30 %).
- Denně konzumuje sladkosti 57 respondentů (26 %). Denní konzumaci vykázalo 15 mužů (26,3 %), 42 žen (73,7 %).
- Ob den si dopřává sladkosti 54 osob, odpovídajících na tento dotazník (24,7 %). Z toho 29 mužů (53,7 %) a 25 žen (46,3 %).
- 1–2x týdně si dává sladkosti 81 lidí (37 %). Tito lidé byli podle pohlaví rozdělení na 27 mužů (33,3 %) a 54 žen (66,7 %).
- Sladkosti vůbec nejí 17 respondentů (7,8 %). 9 mužů (52,9 %) a 8 žen (47,1 %).



Obrázek 19-sladkosti nyní/pohlaví

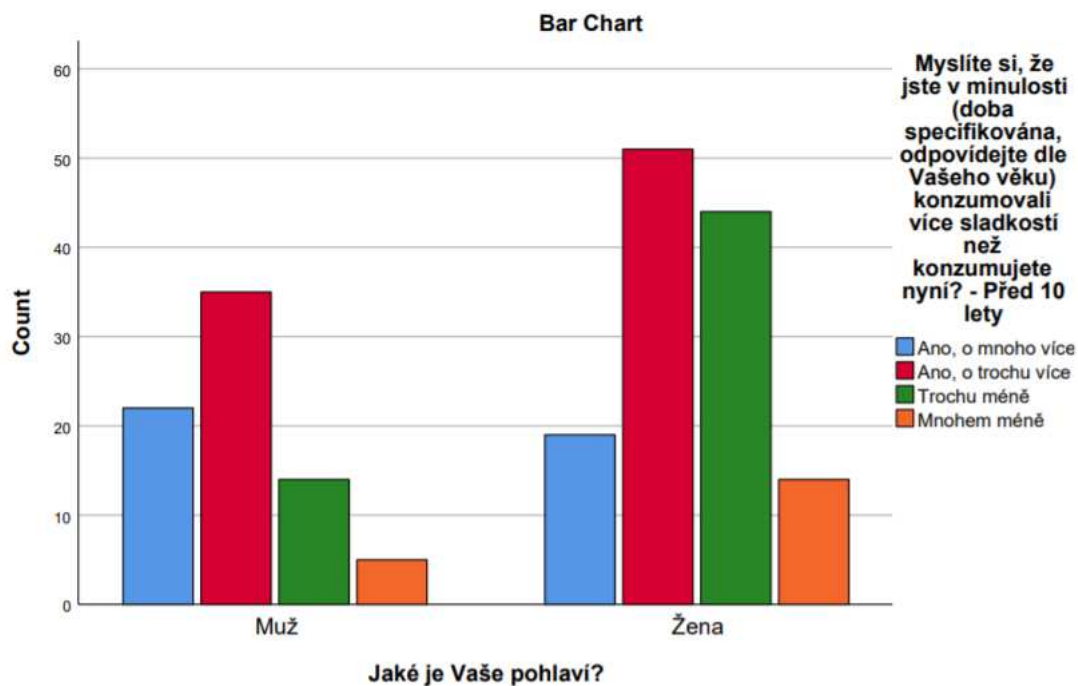
- Před 10 lety. K této minulosti se vyjádřilo 204 dotazovaných (93,2 %). O mnoho více jedlo sladkosti před 10 lety 22 mužů (53,7 %) a 19 žen (46,3 %). O trochu více konzumovalo sladkosti dříve 35 mužů (40,7 %) a 51 žen (59,3 %). Trochu méně tomu bylo u 14 mužů (24,1 %), 44 žen (75,9 %) a mnohem menší konzumaci uvedlo 5 mužů (26,3 %) a 14 žen (73,7 %).

Tabulka 23-sladkosti před 10 lety/frekvence

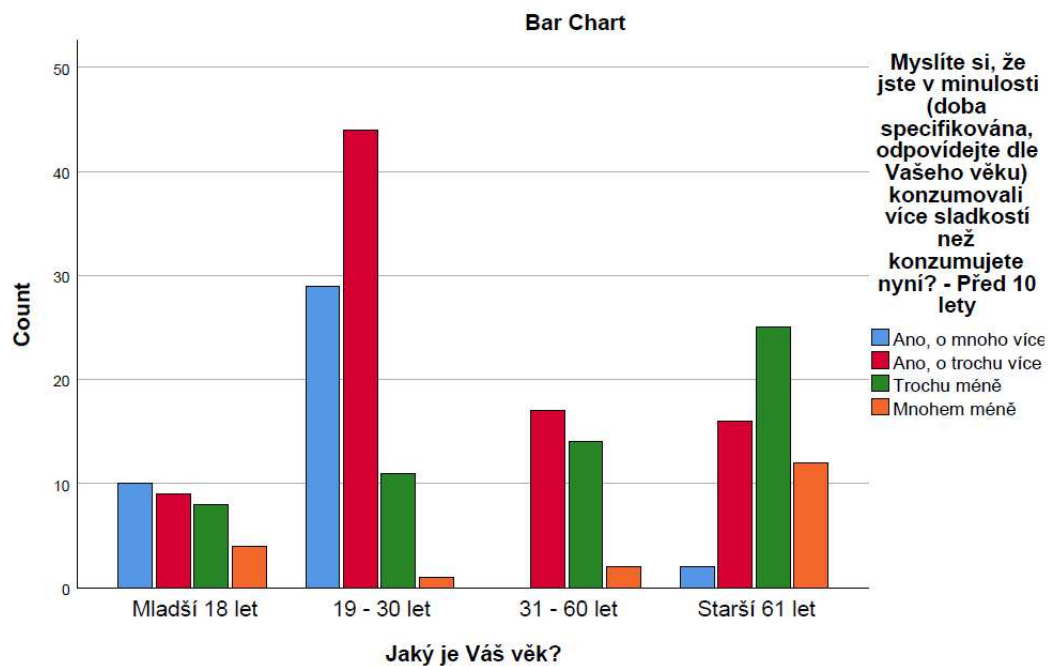
Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	41	20,1
Ano, trochu více	86	42,2
Trochu méně	58	28,4
Mnohem méně	19	9,3

Tabulka 24-sladkosti před 10 lety/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	10 (24,3 %)	29 (70,8 %)	0 (0 %)	2 (4,9 %)
Ano, trochu více	9 (10,5 %)	44 (51,2 %)	17 (19,8 %)	16 (18,5 %)
Trochu méně	8 (13,8 %)	11 (19,0 %)	14 (24,1 %)	25 (43,1 %)
Mnohem méně	4 (21,1 %)	1 (5,3 %)	2 (10,5 %)	12 (63,1 %)



Obrázek 20-graf sladkosti před 10 lety/pohlaví



Obrázek 21-graf sladkosti před 10 lety/věk

- Před 30 lety. Data byla získána od 86 respondentů (39,3 %). O mnoho více konzumovalo sladkosti pouze 6 žen (100 %). O trochu více jedlo sladkosti dříve 7 mužů (19,4 %) a 29 žen (80,6 %). Trochu méně tomu bylo před 30 lety u 6 mužů (24 %), 19 žen (76 %) a mnohem menší konzumaci uvedli 3 muži (15,8 %) a 16 žen (84,2 %).

Tabulka 25-sladkosti před 30 lety/frekvence

Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	6	7
Ano, trochu více	36	41,9
Trochu méně	25	29,1
Mnohem méně	19	22,1

Tabulka 26-sladkosti před 30 lety/věk

	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	4 (66,7 %)	2 (33,3 %)
Ano, trochu více	12 (33,3 %)	24 (66,7 %)
Trochu méně	10 (40,0 %)	15 (60,0 %)
Mnohem méně	6 (31,6 %)	13 (68,4 %)

- Před 50 lety. K této minulosti se vyjádřilo 63 respondentů (28,8 %). Z toho bylo 10 mužů (15,9 %) a 53 žen (84,1 %).

Tabulka 27-sladkosti před 50 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	7	11,1
Ano, trochu více	20	31,7
Trochu méně	19	30,2
Mnohem méně	17	27

Tabulka 28-sladkosti před 50 lety/věk

	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	2 (28,6 %)	5 (71,4 %)
Ano, trochu více	4 (20 %)	16 (80 %)
Trochu méně	4 (21,1 %)	15 (78,9 %)

<b>Mnohem méně</b>	0 (0 %)	17 (100 %)
--------------------	---------	------------

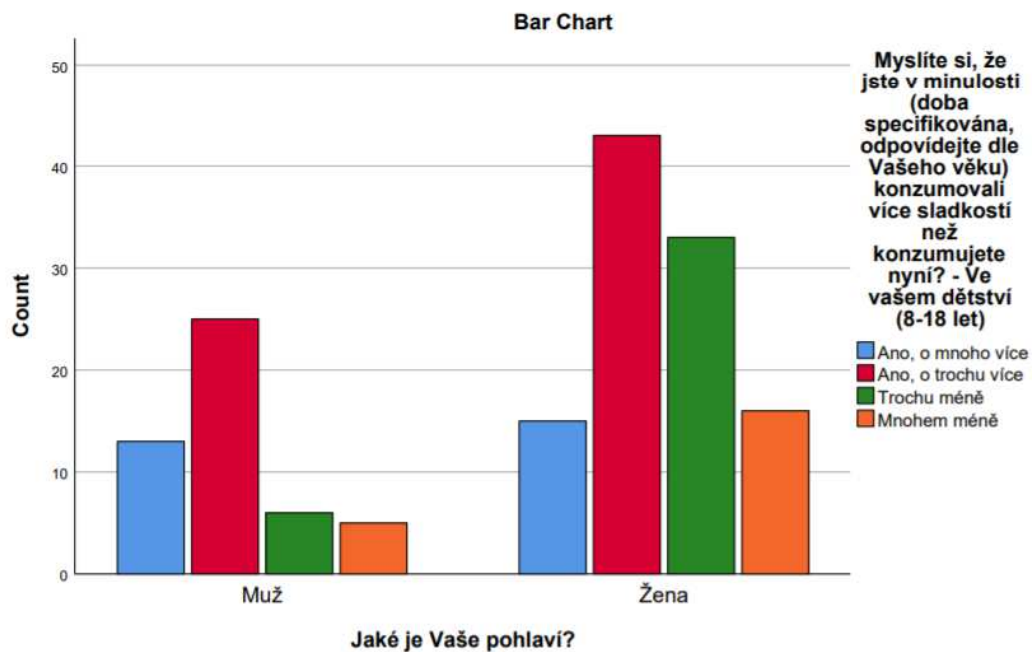
- Ve svém dětství (8-18 let) uvedlo konzumaci sladkostí 156 dotazovaných (71,2 %). 49 mužů (31,4 %), 107 žen (68,6 %). O mnoho více konzumovalo sladkosti ve svém dětství 13 mužů (46,4 %), 15 žen (53,6 %). O trochu více jedlo sladkosti v dětství 25 mužů (36,8 %) a 43 žen (63,2 %). Trochu méně 6 mužů (15,4 %), 33 žen (84,6 %) amnohem menší konzumaci uvedlo 5 mužů (23,8 %) a 16 žen (76,2 %).

Tabulka 29-sladkosti dětství/frekvence

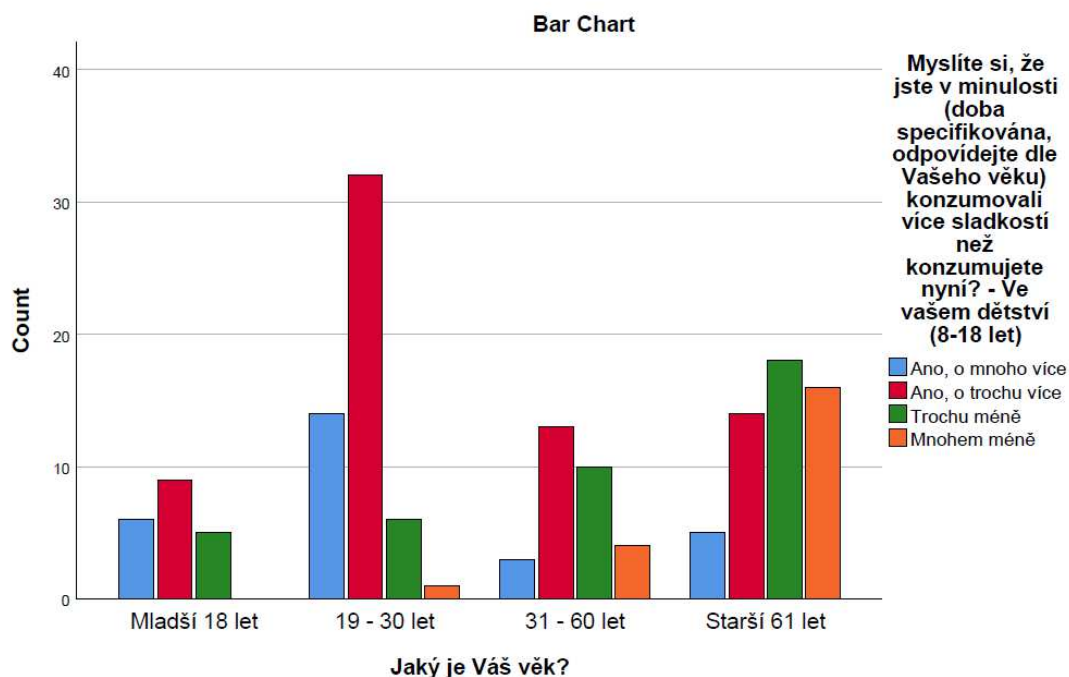
	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
<b>Ano, o mnoho více</b>	28	17,9
<b>Ano, trochu více</b>	68	43,6
<b>Trochu méně</b>	39	25
<b>Mnohem méně</b>	21	13,5

Tabulka 30-sladkosti dětství/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
<b>Ano, o mnoho více</b>	6 (21,4 %)	14 (50,0 %)	3 (10,7 %)	5 (17,9 %)
<b>Ano, trochu více</b>	9 (13,2 %)	32 (47,1 %)	13 (19,1 %)	14 (20,6 %)
<b>Trochu méně</b>	5 (12,8 %)	6 (15,4 %)	10 (25,6 %)	18 (46,2 %)
<b>Mnohem méně</b>	0 (0 %)	1 (4,8 %)	4 (19,0 %)	16 (76,2 %)



Obrázek 22-graf sladkosti dětství/pohlaví



Obrázek 23-graf sladkosti dětství/věk

U této otázky byla prokázán statisticky významný rozdíl v podotázkách: „nyní“, „před 10 lety“ a „ve vašem dětství“. Ve všech těchto obdobích ženy konzumují sladkosti více než muži.



Taktéž byla nalezena střední korelace s věkem respondentů v podotázkách: „před 10 lety“ (Spearmanův koeficient = 0,401) a „ve vašem dětství“ (Spearmanův koeficient = 0,431). V obou podotázkách mladší respondenti konzumovali více sladkostí než respondenti staršího věku.

#### 14. Otázka: Jak často konzumujete uzeniny a jak často tomu bylo v minulosti?

Tato otázka byla koncipována a strukturována naprosto shodně jako otázka č.12.

Tabulka 31-uzeniny dnes/frekvence

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Denně několikrát	3(75,0 %)	1 (25,0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Denně	1 (4,2 %)	10 (43,5 %)	8 (34,8 %)	4 (17,4 %)
Ob den	8 (24,2 %)	12 (26,4 %)	5 (15,2 %)	8 (24,2 %)
1–2x týdně	15 (12,1 %)	48 (38,7 %)	20 (16,1 %)	41 (33,1 %)
Uzeniny nejím	7 (20,0 %)	18 (51,4 %)	5 (14,3 %)	5 (14,3 %)

- Denně několikrát jí uzeniny celkem 4 respondenti (1,8 %). Z toho 1 žena (25 %) a 3 muži (75 %).
- Denně konzumuje uzeniny 23 dotazovaných (10,5 %). Denní konzumaci vykázalo 13 mužů (56,5 %), 10 žen (43,5 %).
- Ob den si dává uzeniny 33 osob, odpovídajících na tento dotazník (15,1 %). Z toho 16 mužů (48,5 %) a 17 žen (51,5 %).
- 1–2x týdně jí uzeniny 124 lidí (56,6 %). Podle pohlaví se jednalo o 42 mužů (33,9 %) a 84 žen (66,1 %).
- Uzeniny vůbec nejím 35 respondentů (16 %). 9 mužů (25,7 %) a 26 žen (74,3 %).

Před 10 lety. K této minulosti se vyjádřilo 199 dotazovaných (90,9 %). Rozdíl mezi pohlavími nebyl statisticky významný. Odpovědělo 74 mužů (37,2 %) a 125 žen (62,8 %).

Tabulka 32-uzeniny před 10 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	20	10,1
Ano, trochu více	99	49,7
Trochu méně	56	28,1
Mnohem méně	24	12,1

Tabulka 33-uzeniny před 10 lety/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	3 (15,0 %)	11 (55,0 %)	2 (10,0 %)	4 (20,0 %)
Ano, trochu více	16 (16,2 %)	46 (46,5 %)	19 (19,2 %)	18 (18,1 %)
Trochu méně	5 (8,9 %)	19 (33,9 %)	13 (23,3 %)	19 (33,9 %)
Mnohem méně	6 (25,0 %)	6 (25,0 %)	1 (4,2 %)	11 (45,8 %)

- Před 30 lety. Data byla získána od 83 respondentů (37,9 %). Ani před touto dobou se neprojevil významný statistický rozdíl v odpovědích mužů a žen. Mužský respondentů bylo 17 (20,5 %), ženských 66 (79,5 %).

Tabulka 34-uzeniny před 30 lety/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	9	10,8
Ano, trochu více	27	32,5
Trochu méně	35	42,2

<b>Mnohem méně</b>	12	14,5
--------------------	----	------

Tabulka 35-uzeniny před 30 lety/věk

	<b>31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>	<b>Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	6 (66,7 %)	3 (33,3 %)
<b>Ano, trochu více</b>	9 (33,3 %)	18 (66,7 %)
<b>Trochu méně</b>	11 (31,4 %)	24 (68,6 %)
<b>Mnohem méně</b>	4 (33,3 %)	8 (66,7 %)

- Před 50 lety. K této minulosti se vyjádřilo 66 respondentů (30,1 %). Z toho bylo 12 mužů (18,2 %) a 54 žen (81,8 %).

Tabulka 36-uzeniny před 50 lety/frekvence

	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Procenta z celkového počtu odpovědí</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	5	7,6
<b>Ano, trochu více</b>	17	25,8
<b>Trochu méně</b>	20	30,3
<b>Mnohem méně</b>	24	36,4

Tabulka 37-uzeniny před 50 lety/věk

	<b>31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>	<b>Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)</b>
<b>Ano, o mnoho více</b>	2 (40,0 %)	3 (60,0 %)

Ano, trochu více	3 (17,6 %)	14 (82,4 %)
Trochu méně	4 (20,0 %)	16 (80,0 %)
Mnohem méně	3 (12,5 %)	21 (87,5 %)

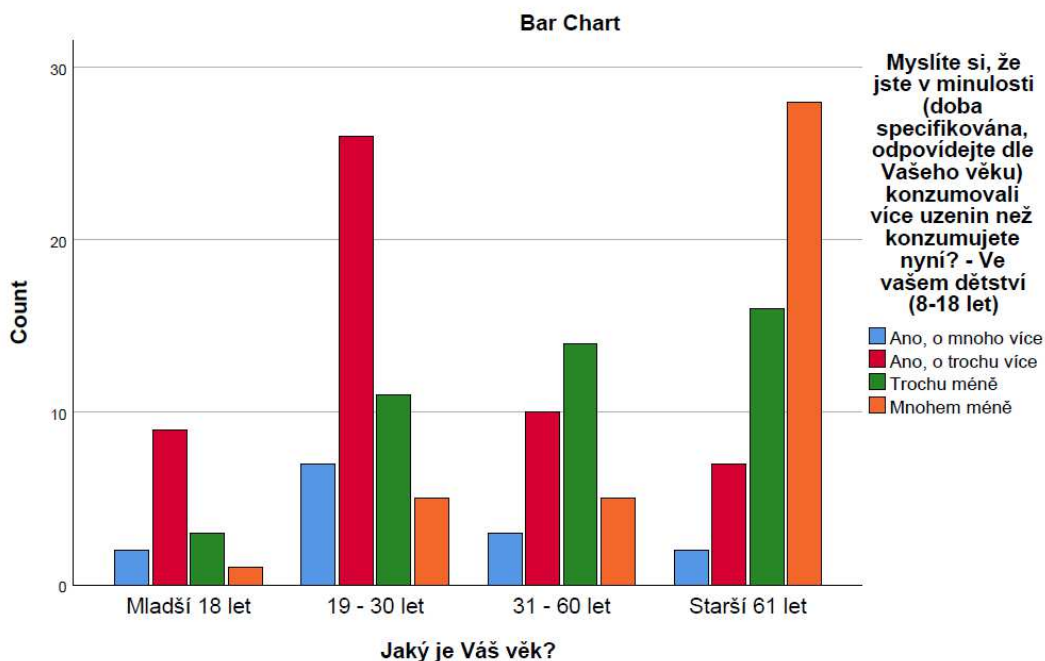
- Ve svém dětství (8-18 let) uvedlo konzumaci sladkostí 149 dotazovaných (68 %). 49 mužů (31,4 %), 107 žen (68,6 %). O mnoho více konzumovalo sladkosti ve svém dětství 13 mužů (46,4 %), 15 žen (53,6 %). O trochu více jedlo sladkosti v dětství 25 mužů (36,8 %) a 43 žen (63,2 %). Trochu méně 6 mužů (15,4 %), 33 žen (84,6 %) a mnohem menší konzumaci uvedlo 5 mužů (23,8 %) a 16 žen (76,2 %).

Tabulka 38-uzeniny dětství/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Ano, o mnoho více	14	9,4
Ano, trochu více	52	34,9
Trochu méně	44	29,5
Mnohem méně	39	26,2

Tabulka 39-uzeniny dětství/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Ano, o mnoho více	2 (14,3 %)	7 (50,0 %)	3 (21,4 %)	2 (14,3 %)
Ano, trochu více	9 (17,3 %)	26 (50,0 %)	10 (19,2 %)	7 (13,5 %)
Trochu méně	3 (6,8 %)	11 (25,0 %)	14 (31,8 %)	16 (36,4 %)
Mnohem méně	1 (2,6 %)	5 (12,8 %)	5 (12,8 %)	28 (71,8 %)



Obrázek 24-graf uzeniny dětství/věk

V této otázce byl objeven statisticky významný rozdíl odpovědí mezi pohlavími pouze v podotázce „nyní“: muži jedí uzeniny častěji než ženy. Byla taktéž nalezena středně silná korelace s věkem v podotázce „ve vašem dětství“: Starší lidé (hlavně věková kategorie 61+) si spíše myslí, že ve svém dětství konzumovali více uzenin než nyní, zatímco mladší lidé (věkové kategorie mladší 18 let a 19–30 let) mají pocit, že ve svém dětství konzumovali více uzenin, než konzumují nyní.

### 15. Otázka: Jak často jíte tyto druhy tropického ovoce?

Jako zástupce tropického ovoce, byly k výběru dány banány, pomeranče a mandarinky. Pro porovnání frekvence četnosti byly nabízeny možnosti: každý den, 3–4x týdně, 1–2x týdně, méně než 1x týdně, vůbec.

- Banány. Statistický rozdíl v odpovědích obou pohlaví nebyl zaznamenán.

Tabulka 40-banány/frekvence

Četnost odpovědí		Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	14	6,4
3-4x týdně	37	16,9

1-2x týdně	88	40,2
Méně než 1x týdně	71	32,4
Vůbec	9	4,1

Tabulka 41-banány/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	2 (14,3 %)	5 (35,7 %)	2 (14,3 %)	5 (35,7 %)
3-4x týdně	9 (24,3 %)	19 (51,4 %)	3 (8,1 %)	6 (16,2 %)
1-2x týdně	11 (12,5 %)	39 (44,3 %)	18 (20,4 %)	20 (22,8 %)
Méně než 1x týdně	11 (15,5 %)	22 (31,0 %)	14 (19,7 %)	24 (33,8 %)
Vůbec	1 (11,1 %)	4 (44,4 %)	1 (11,1 %)	3 (33,4 %)

- Pomeranče. Ani zde se statisticky významně nelišily odpovědi mužů a žen.

Tabulka 42-pomeranče/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	3	1,4
3-4x týdně	18	8,2
1-2x týdně	79	36,1
Méně než 1x týdně	103	47
Vůbec	16	7,3

Tabulka 43-pomeranče/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	1 (33,3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (66,7 %)
3–4x týdně	3 (16,7 %)	2 (11,1 %)	2 (11,1 %)	11 (61,1 %)
1–2x týdně	15 (19,0 %)	35 (44,3 %)	9 (11,4 %)	20 (25,3 %)
Méně než 1x týdně	13 (12,6 %)	45 (43,7)	25 (24,3 %)	20 (19,4 %)
Vůbec	2 (12,5 %)	7 (43,8 %)	2 (12,5 %)	5 (31,2 %)

- Mandariniky. U tohoto ovoce také nedošlo ke statistickému prokázání difference mezi pohlavími.

Tabulka 44-mandarinky/frekvence

	Četnost odpovědí	Procenta z celkového počtu odpovědí
Každý den	2	0,9
3-4x týdně	16	7,3
1-2x týdně	70	32
Méně než 1x týdně	118	53,9
Vůbec	13	5,9

Tabulka 45-mandarinky/věk

	Mladší 18 let (% z celkového počtu v daném řádku)	19–30 let (% z celkového počtu v daném řádku)	31–60 let (% z celkového počtu v daném řádku)	Starší 61 let (% z celkového počtu v daném řádku)
Každý den	2 (100 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

3-4x týdně	3 (16,7 %)	5 (31,3 %)	1 (6,2 %)	7 (43,8 %)
1-2x týdně	11 (15,7 %)	30 (42,9 %)	10 (14,3 %)	19 (27,1 %)
Méně než 1x týdně	16 (13,6 %)	45 (38,1 %)	26 (22,0 %)	31 (26,3 %)
Vůbec	2 (15,4 %)	9 (69,2 %)	1 (7,7 %)	1 (7,7 %)

V této otázce nebyla nalezena ani žádná korelace s věkem respondentů.

**16. Otázka: Myslíte si, že je důležité, aby ovoce a zelenina byly k dostání  
v průběhu celého roku a ne pouze sezónně, jak tomu bylo dříve?**

Pro odpověď byla vytvořena stupnice možností: ano, určitě – spíše ano – spíše ne – určitě ne – nevím.

Možnost: „ano, určitě“ vybralo 111 dotázaných (50,7%), 37 mužů (33,3 %), 74 žen (66,7 %). Podle rozdělení na věkové škále byly získány tyto odpovědi od 23 dětí (20,7 %), od 35 lidí ve věku 19–30 let (31,5 %), od 17 ve věku 31–let (15,3 %) a od 36 osob starších 61 let (32,4%).

Spíše ano, tedy, že je důležité mít možnost koupě ovoce a zeleniny v průběhu celého roku, řeklo 71 respondentů (32,4%), 31 mužů (43,7 %), 40 žen (56,3 %). V první věkové skupině tak hlasovalo 7 jedinců (9,8 %), 36 bylo věkově v rozmezí 19–30 let (50,7 %), 11 v další kategorii do 60 let (15,5 %), 17 pak z poslední věkové skupiny (23,9 %).

Třetí variantu – spíše ne – vybralo 28 osob (12,8 %), 11 mužů (39,3 %), 17 žen (60,7%). Věkově to byly 3 děti (10,7 %), 15 z kategorie 19–30 let (53,6 %), 8 lidí ve věku 31–60 let (28,6 %), 2 osoby nad 61 let (7,1 %).

S odpovědí, že určitě není nutné mít ovoce a zeleninu během celého roku volně k dostání se ztotožnilo 6 odpovídajících (2,7 %), 2 muži (33,3 %) a 4 ženy (66,7 %). Z těchto respondentů byli 2 dospělých věkem pod 30 let (33,3 %), 2 osoby mezi 31. rokem a 60. rokem věku (33,3 %), 2 z poslední věkové skupiny (33,3 %). Žádné dítě mladší 18let nehlasovalo pro tuto možnost.

Zda mít ovoce a zeleninu dostupné v rámci celého roku nevěděli 3 respondenti (1,4 %), 2 muži (66,7 %), 1 žena (33,3 %). Z globálního počtu respondentů s touto volbou se věkově



diferencovali po jednom na dítě mladší 18 let, člověka ve věku 19–30 let a jednoho staršího 61 let (33,3 %).

V této otázce nebyl nalezen statistický rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen ani korelace s věkem respondentů.

## 5.6 Komparace dat a zhodnocení průběhu šetření, diskuse

Hlavním cílem mé práce bylo porovnat výskyt a dostupnost určitých potravin u českého obyvatelstva v průběhu jednoho století. Dotazník sloužil ke zjištění informací o používání či konzumaci některých z těchto potravin v současnosti. Spolu s dílčími cíli, mezi něž patřily body:

- zda se změnilo složení českého jídelníčku v průběhu století
- jestli se od některých potravin upouští, nebo se vracejí do oblíbenosti
- zda se ve vzorku respondentů vyskytují osoby s vyhraněným stravováním

jsem udělala na základě dotazníkového šetření následující komparaci.

Z dotazníků vyplynulo, že naprostá většina respondentů (88,6 %) si myslí, že se jídelníček za posledních 100 let změnil. Nejčastější uváděnou změnu vidí mí respondenti ve větší pestrosti a dostupnosti stravy (26,4 % všech dotazovaných) a ve vyšší konzumaci ovoce a zeleniny (20,1 % všech dotazovaných).

Z dříve běžně používaných potravin se dnes používá pouze margarín (časté a občasné užívání uvedlo 58,4 % všech respondentů). Naproti tomu užívání koňského masa uvedlo pouze 11 % a tuřín 21 % odpovídajících.

Z polévek se dnes konzumuje nejvíce mrkvová polévka. Častou a občasnou konzumaci uvedlo 57,1 % dotazovaných). Jíšková polévka se stále ještě jí také, často a občas si ji dá 46,6 % respondentů. U jíškové polévky byla zároveň prokázána slabá korelace frekvence konzumace s věkem respondentů. Starší konzumují tuto polévku častěji než mladší lidé, alespoň z těch, kteří odpověděli na můj dotazník (Spearmanův koeficient pořadové korelace 0,27). Sýrovou i polévku ze svařeného mléka konzumuje občas nebo pravidelně 32,8 a 34,7 %.

Polotovary na přípravu potravin jsou i v současné době stále populární. Nejvíce mražené potraviny, často i občas je používá k přípravě pokrmů 92,3 % respondentů. Sterilovanou zeleninu užívá 82,7 %, konzervy 78,5 %, majolku 63,4 % a jídlo z prášku 42,5 %. U konzerv je zajímavé, že bylo statisticky prokázáno jejich větší používání u mužské populace (chi-kvadrátový test na hranici významnosti 0,05). A zároveň, že mladší lidé používají konzervy více (Spearmanův koeficient 0,25).

Ryby jsou populární, nejčastější odpovědí mých respondentů bylo 1–2x týdně (33 %). Vůbec nejlépe ryby pouze 6,8 % dotazovaných. Nějaká bližší závislost na věku či pohlaví se neprokázala, můžeme tedy říci, že se ryby v rámci populace konzumují rovnoměrně.

Pouze 26,9 % lidí by šetřilo na své stravě, kdyby chtěli koupit luxusnější zboží, na něž by neměli dostatek financí. Odpovědi byly rozložené rovnoměrně v rámci věkového spektra.

Mí respondenti se nedokázali shodnout, zda se před 10 lety konzumovalo více či méně masa (49,3 % si myslí, že o hodně či trochu více) nebo ovoce (46,6 %, opět o hodně či trochu více). Proti období před 30 i 50 lety si respondenti myslí, že se konzumace masa snížila. 65,1 % dotazovaných tvrdí, že před 30 lety o trochu nebo hodně méně konzumovali maso a 71,2 % respondentů zastává názor, že konzumace byla o trochu nebo hodně nižší před 50 lety. Podobný, ačkoliv ne tak silný trend závislosti bychom našli i u ovoce, 54,1 % si myslí, že o trochu nebo hodně méně byla konzumace ovoce nižší před 30 lety a 60,9 % si totéž myslí i o konzumaci ovoce před 50 lety.

Velmi malá část mnou oslovené populace 10,1 % ví, co znamená zkratka REMA. Tuto zkratku znají spíše starší lidé (60 % všech respondentů bylo z věkové kategorie 61+).

Nadpoloviční většina dotazovaných se snaží do svého stravování zakomponovat bezmasé dny 64,8 %. Podle chi-kvadrátového testu na hladině významnosti 0,05 to jsou spíše ženy. Podle Spearmanova koeficientu 0,265 to jsou převážně lidé z poslední, nejvyšší věkové skupiny.

Velmi malá část populace odpovídající na můj dotazník vyznává alternativní stravování (pouze 5,5 %). Ve věkovém spektru byli tito lidé rozloženi rovnoměrně.

Nejčastěji se lidé stravují doma. To tvrdila stejně obě pohlaví i všechny věkové kategorie. 2. nejčastějším místem stravování je menza/jídelna. Obzvláště pro muže, kteří v průměru navštěvují tato zařízení 3-4x týdně (37,3 % všech mužů). Kdežto až 47,8 % všech žen nenavštěvuje menzu/jídelnu prakticky vůbec. V restauracích se muži i ženy stravují nejčastěji méně jak 1x týdně, avšak někteří muži se nacházejí na škále frekvence návštěvnosti i ve velmi vysokých hodnotách (jako denně), kdežto ženy takovouto frekvenci nevykazovaly vůbec. Ve fast foodu a pouličních stáncích, se muži dle modusu stravují méně jak 1x týdně 60,2 % všech dotazovaných mužů. 70,5 % všech žen se naopak podle svého tvrzení nestravuje ve fast foodech či pouličních stáncích vůbec. Taktéž byla nalezena středně silná korelace, že mladší lidé se spíše stravují v menze/jídelně (Spearmanův koeficient 0,48) a fast foodech/pouličních stáncích (Spearmanův koeficient 0,52).

Střední odpovědí u sladkostí byla informace, že je respondenti konzumují 1-2x týdně (37 % všech respondentů). 62,3 % dotazovaných si myslí, že před 10 lety jedli sladkostí o hodně či trochu více než teď. Pak už následuje klesající trend, před 30 lety respondenti uvedli, že jedli více sladkostí ve 48,9 % případů a před 50 lety ve 42,8 %. Stejně výsledky dává i korelace věku a odpovědi ohledně stravování v dětství, kdy mladší lidé konzumovali více sladkostí v dětství, než lidé starší (Spearmanův koeficient 0,431). Pomocí chi-kvadrátového testu ženy konzumují více sladkostí nyní, před 10 lety, dokonce tomu tak bylo i v jejich dětství.

Obdobná situace je i u uzenin. V průměru se uzeniny konzumují 1-2x týdně (56,6 % oslovených). Před 10 lety 59,8 % respondentů konzumovalo uzeniny více, před 30 lety 43,3 % konzumovalo uzeniny více a před 50 lety 33,4 % konzumovalo uzeniny více. Pomocí chi-kvadrátového testu bylo zjištěno, že muži konzumují uzeniny více než ženy.

Banány se jí průměrně 1-2x týdně (40,2 %), kdežto pomeranče a mandarinky jsou na jídelníčku méně jak 1x týdně u 47 % a 53,9 % dotazovaných. Naprostá většina respondentů si myslí, že je nezbytné mít dostupné ovoce i mimo sezónu (50,7 % respondentů si je jisto určitě a 32,4 % spíše).

Moji práci bych jednou chtěla rozšířit a využít při mé budoucí pedagogické praxi. Přiblížit žákům či studentům nejen současné trendy ve výživě, ale i spojitost s minulostí, s vývojem a změnou stravovacích návyků obyvatel v závislosti na době, ve které žili. Zároveň si také myslím, že je nutné více vštěpovat žákům a studentům důležitost kontrolování složení potravin, čtení etiket. Měli by vědět, co která značka znamená, a že ne všechno chemického původu je zdraví škodlivé.

Další doporučení, která vyplývají z mé práce:

- konzumace ovoce by měla být průměrně vyšší než 1-2x týdně
- muži by měli více zapojit bezmasé dny do svého jídelníčku, snížit konzumaci uzenin a omezit používání konzerv
- mladší lidé by měli snížit používání konzerv a taktéž snížit četnost stravování v pouličních stáncích
- ženy by měli snížit konzumaci sladkostí

Ve školní třídě by mělo být žákům sděleno, že konzumace sladkostí není příliš vhodná a měla by být nahrazena zvýšenou spotřebou ovoce. Žáci by měli být seznámeni s různými specifickými způsoby stravování vyplývajících z náboženských tradic a stravovacích stylů, nýbrž i s riziky s nimi spojenými. Zároveň by jim měly být řádně vysvětleny techniky

zpracování, uchovávání a balení potravin, s nimi spojená bezpečnost práce a rizika. Toho se týká právě konzervování potravin. Nebo například jak přílišná konzumace uzenin může vést ke vzniku zhoubných nádorů, ateroskleróze či až k infarktu myokardu.

## 6 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo ve zvolených časových úsecích zmapovat pomocí dostupných zdrojů výskyt typických, nových nebo alternativních potravin. Tento cíl byl splněn v teoretické části práce, kdy jsem se snažila z co největšího množství dostupné literatury nashromáždit použitelná data a přehledně je sepsat do uspořádaného a strukturované textu.

Zároveň jsem chtěla v rámci praktické části práce, dělané formou dotazníku, zjistit, zda a případně jak časté je používání některých vybraných potravin v dnešní době. Které potraviny postupně mizí a které se naopak vracejí do oblíbenosti.

Dalším cílem práce bylo získat data od takového spektra respondentů, aby bylo možno výsledky rozdělit nejenom podle pohlaví, ale i podle věku a vysledovat, zda existují rozdíly ve stravování mezi těmito různými kategoriemi. Tento cíl byl splněn díky velkému počtu dotazovaných (219 respondentů).

Překvapuje mne, jak se v čase vrací nebo naopak výrazně mění názory na potraviny, jak bylo uvedeno v kap. 2.2.2. Že biopotraviny, za které by mohly být za války považovány téměř všechny vypěstované plodiny, jsou teď něčím, za co je nutné platit více peněz. Dokonce, že pouze slovo „bio“ nebo „eko“ samo o sobě podsouvá lidem myšlenku něčeho lepšího. Stejně tak superpotraviny, dříve takto neoznačované, jsou nyní podle mého názoru zbytečně předražené, prodávané dokonce ve specializovaných obchodech. Kaštanová nebo kukuřičná mouka, která byla za války pouze náhražkou pšeničné, se dnes stala boomem. Na konzumaci dalších vybraných potravin jsem se ptala v dotazníku.

Ke zjištění hlavního cíle, tj. zmapování používání určitých potravin, mi dopomohly otázky č. 2, č. 3 (Jedl/a jste či zpracovával/a jste v posledním roce některou z následujících surovin? Jedl/a jste v posledním roce některou z následujících polévek?)

Naopak některé dříve běžné suroviny či náhražky - jako třeba koňské maso nebo tuřín - se podle průzkumu v posledním období příliš nepoužívají. Pouze margarín použilo v posledním roce přes 58 % respondentů. Dříve velmi časté polévky jako třeba ze svařeného mléka, nebo polévka sýrová nejsou dnes ve velké oblíbenosti. Z dříve běžných polévek se poměrně často konzumuje pouze polévka mrkvová a jíšková, ta hlavně u věkově starší části populace.

Dalšími otázkami ke zjištění rozdílu mezi četností používání určitých surovin dnes a v minulosti byly otázky č.7 a č.8 (Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více masa a výrobků z masa, než konzumujete

nyní? Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více ovoce, než konzumujete nyní?)

Překvapivě mnoho respondentů udávalo, že před 30 i 50 lety konzumovali méně masa a ovoce. V roce 1989 byla však spotřeba masa u nás v republice historicky nejvyšší. Ovoce bylo dostupné jen velmi omezeně.

Ohledně aktuálnosti konzumace uzenin a polotovarů běžných od druhé poloviny 50.let mi ke zjištění situace z dnešní doby dopomohly otázky č.14 a č.4 (Jak často konzumujete uzeniny? Použili jste při vlastní přípravě pokrmů za poslední rok některý z následujících polotovarů?)

Polotovary k usnadnění a zkrácení času potřebného na vaření se používají stále. Mužská populace jí více než ženská konzervované produkty, a stejně tak jedí muži více uzenin než ženy.

V ostatních odpovědích nebyl zaznamenán staticky významný rozdíl u odpovědí mužů a žen ani u odpovědí v rámci jednotlivých věkových kategorií. Ale celkově o změně jídelníčku v posledním století (otázka č.1) bylo přesvědčeno více jak 86 % respondentů

Největší změnu vidí ve větší dostupnosti a pestrosti stravy. Tento fakt vnímají respondenti pozitivně. K tomu se vztahuje i to, že dnešní doba vytvořila nový problém z přebytku jídla. Dochází často až k plýtvání s jídlem. Jako reakce na tuto situaci začaly vznikat potravinové banky. K plýtvání však dochází stále. Dříve byly nemoci způsobené podvýživou z nedostatku jídla, dnes máme civilizační choroby přivozené naopak z naprostého dostatku potravin.

V mnou osloveném vzorku populace jsem nezaznamenala žádné extrémní názory na stravování. Stále zůstává v platnosti, že umírněná racionální strava spolu s dostatkem pohybu je to nejlepší, co pro své tělo můžeme udělat.

## 7 Seznam použitých informačních zdrojů

CIRONIS, P. *První světová válka a Rokycansko: svědectví kronik*. 1.st ed. Rokycany: Okresní archiv, 1989. 169 s. ISBN 80-9000 25 -1- X.

ČSN 583601. *Hotová jídla a polotovary pro společné stravování*. 1967

ČTK *Jak se změnil jídelníček Čechů po Sametové revoluci?* [online]. Svět potravin, 2014 [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=4729>.

*Elektronické informační zdroje*. [elektronická skripta]. [cit. 15.6.2018]. Dostupné z: <http://www.statstutor.ac.uk/resources/uploaded/spearmans.pdf>

FRANC, M. *Řasy, nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. 1.st ed. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. 304 s. ISBN 80-7285-029-6.

GEDGAUDAS, N. *Přirozená strava našich předků: pro pevné zdraví a dlouhý život*. 1.st ed. Olomouc: Fontána, 2014. 428 s. ISBN 978-80-7336-774-9.

HLAVATÁ, K. *Alternativní směry ve stravování* [online]. Víť, co jím, 2016 [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani\\_\\_s10010x9838.html](http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani__s10010x9838.html).

HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. 1.st ed. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.

JANSOVÁ, P. *Maso bylo pro komunisty ideologií, smažák nahradil řízek hlavně kvůli ceně, říká historik*, [online]. Aktuálně.cz, 2016 [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/rozhovor-martin-franc/r~d12661ce93ca11e6ab55002590604f2e/>.

JEDLIČKOVÁ, B., LENDEROVÁ, M., KOUBA, M., ŘÍHA, I. *Krajiny prostřených i prázdných stolů. I., Evropská gastronomie v proměnách staletí*. 1.st ed. Pardubice-Polabiny: Univerzita Pardubice, 2016. 344 s. ISBN 978-80-7560-026-4.

KARMIK, A. *Makrobiotická strava?* [online]. clanky.vareni.cz. [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://clanky.vareni.cz/makrobioticka-strava/>.

LÁNOVÁ, J. *Superpotravina*, [online]. Wikipedia.com, 2018 [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Superpotravina>.



- MÁDROVÁ, E. *Rodinná výchova, Výživa a příprava pokrmů pro 5.-9. ročník základní škola*. 1.st ed. Praha: Fortuna, 1992. 128 s. ISBN 80-7168-007-9.
- MACHAČ, M. *Co to je RAW food?* [online]. Raw market.cz. [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://www.rawmarket.cz/raw-food>.
- MACHÁČKOVÁ, E. *Polotovar Rema* [online]. Naše řeč, 1980, vol. 63, [cit. 2.4.2018]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?art=6214>.
- MÁLKOVÁ, S. *Kdy zdravé stravování přestává být zdravým – orthorexie: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 45 s.
- MAŠEK, J. *Vzorové receptury jídel pro závodní stravování*. 5.th ed. Praha: Merkur, 1981. 638 s. ISBN 51-366-81.
- MERHAUT, M. *Národní kultura stravování a kulturní difuze*. 1.st ed. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2016. 152 s. ISBN 978-80-7552-077-7.
- PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J. *Základy výživy a výživová politika*. 1.st ed. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2012. 219 s. ISBN 978-80-7080-468-1.
- RÝDEL, T. *Co to je paleo dieta?* [online]. Paleorecepty.cz. [cit. 10.4.2018]. Dostupné z: <https://paleorecepty.cz/co-je-paleo-dieta>
- ŘEŠÁTKO, J., NODL, L. *Kuchařská technologie*. 2.nd ed. Praha: Merkur, 1990. 283 s. ISBN 80-7032-912-2.
- SYROVÝ, V. Nejnovější poznatky o jídle a potravinách. *Květy*, 2017, no. 8.
- ŠEDIVÝ, I. *Češi, české země a velká válka: 1914-1918*. 1.st ed. Praha: Lidové noviny, 2001. 492 s. ISBN 80-7106-274-X.
- VERNER, L. *Receptury pokrmů z polotovarů REMA*. 1.st ed. Praha: Merkur, 1987. 117 s. ISBN 51-551-87.
- ZÍBRT, Č. *Česká kuchyně za dob nedostatku: nynějším hospodyňkám na vybranou podle původního vydání z roku 1917 vyšlému v Knihovně českých hospodyněk a dívek*. 1.st ed. Praha: Dauphin, 2012. 211 s. ISBN 978-80-7272-420-8.

## 8 Seznam příloh

### Příloha 1 – Dotazník

Jmenuji se Bára Svobodová a dovoluji si Vám předložit dotazník, jehož výsledky použiji ke zpracování své bakalářské práce týkající se výživy a stravování. Prosím Vás, abyste kroužkovali Vaše odpovědi, případně udělali křížek do tabulky, nebo abyste napsali stručnou odpověď.

Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

Jaký je Váš věk?

- Mladší 18 let
- 19 – 30 let
- 31 – 60 let
- Starší 60 let

1. Myslíte si, že se obvyklé složení českého jídelníčku za posledních 100 let změnilo?

- ano
- ne
- nevím

Pokud jste odpověděli ano, v čem nacházíte největší změnu?

- .....

2. Jedl/a jste či zpracovával/a jste v posledním roce některou z následujících surovin?

	Ano, často	Ano, občas	Ne, nikdy
Margarín			
Koňské maso			
Tuřín			

3. Jedl/a jste v posledním roce některou z následujících polévek?

	Ano, často	Ano, občas	Ne, nikdy
Sýrová			
Jíšková			
Ze svařeného mléka			
Mrkvová			

4. Použili jste při vlastní přípravě pokrmů za poslední rok některý z následujících polotovarů?

	Ano, často	Ano, občas	Ne, nikdy
Majolka			
Mražené potraviny			
Sterilizovaná zelenina			
Konzervy			
Jídlo z prášku			

5. Jak často v průběhu týdne průměrně jíte ryby či potraviny obsahující rybí maso?

- Rybí maso nejím
- 1-2 krát týdně
- 3-4 krát týdně
- Vícekrát týdně

6. Představte si situaci, že si chcete koupit nový televizor či jiné luxusní zboží dle Vašeho zájmu. Snížili byste své měsíční výdaje na potravinách, abyste si na toto luxusní zboží našetřili?

Ano, určitě – spíše ano – spíše ne – určitě ne – nevím

7. Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více masa a výrobků z masa, než konzumujete nyní?

	Ano, o mnoho více	Ano, trochu více	Trochu méně	Mnohem méně
Před 10 lety				
Před 30 lety				
Před 50 lety				

8. Myslíte si, že jste v minulosti (doba specifikována, odpovídejte dle Vašeho věku) konzumovali více ovoce, než konzumujete nyní?

	Ano, o mnoho více	Ano, trochu více	Trochu méně	Mnohem méně
Před 10 lety				
Před 30 lety				
Před 50 lety				

9. Víte, co se skrývá pod zkratkou REMA? Pokud ano, napište.

- Ano
- Ne
- .....

10. Vyznáváte nějaký alternativní stravovací styl? (veganství, paleo stravu, raw stravu apod.)

- Ano
- Ne

Pokud ano, vypište prosím jaký.

- .....

11. Snažíte se mít ve svém stravování tzv. bezmasé dny?

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nikdy

12. Jak často se během týdne stravujete:

	Každý den	3-4 x týdně	1-2 x týdně	Méně než 1 x týdně	Vůbec
Doma					
V jídelně/menze					
V restauraci					
Ve fast foodech, pouličních stáncích					

13. Jak často konzumujete sladkosti nyní a jak často tomu bylo před...  
(specifikováno, odpovídejte prosím úměrně svému věku)?

- Denně několikrát
- Denně
- Ob den
- 1-2 krát v týdnu
- Sladkosti nejím
- Občas

	O mnoho více	O trochu více	Trochu méně	Mnohem méně
Před 10 lety				

Před 30 lety				
Před 50 lety				
Ve Vašem dětství (8-18 let)				

14. Jak často konzumujete uzeniny

- Denně několikrát
- Denně
- Ob den
- 1-2 krát v týdnu
- uzeniny nejím
- Občas

	O mnoho více	O trochu více	Trochu méně	Mnohem méně
Před 10 lety				
Před 30 lety				
Před 50 lety				
Ve Vašem dětství (8-18 let)				

15. Jak často jíte tyto druhy tropického ovoce?

Ovoce	Každý den	3-4 x týdně	1-2 x týdně	Méně než 1 x týdně	Vůbec
Banány					
Pomeranče					
Mandarinky					

16. Myslíte si, že je důležité, aby ovoce a zelenina byli k dostání během celého roku a ne pouze sezonně, jak tomu bylo dříve?

Ano, určitě – spíše ano – spíše ne – určitě ne – nevím

Děkuji Vám za vyplnění a přeji krásný zbytek dne.

## 9 Seznam obrázků

Obrázek 1-graf pohlaví.....	29
Obrázek 2-graf věk.....	30
Obrázek 3-graf margarín/pohlaví.....	32
Obrázek 4-graf koňské maso/věk.....	33
Obrázek 5-graf tuřín/věk.....	34
Obrázek 6-graf jíšková polévka/věk.....	35
Obrázek 7-graf majolka/věk.....	37
Obrázek 8-graf konzervy/pohlaví.....	39
Obrázek 9-graf konzervy/věk.....	39
Obrázek 10-graf jídlo z prášku/věk.....	40
Obrázek 11-graf REMA/věk.....	47
Obrázek 12-graf bezmasé dny/pohlaví.....	49
Obrázek 13-graf bezmasé dny/věk.....	49
Obrázek 14-graf jídelna/pohlaví.....	52
Obrázek 15-graf jídelna/věk.....	52
Obrázek 16-graf restaurace/pohlaví.....	54
Obrázek 17-graf fast food/pohlaví.....	55
Obrázek 18-graf fast food/věk.....	56
Obrázek 19-sladkosti nyní/pohlaví.....	58
Obrázek 20-graf sladkosti před 10 lety/pohlaví.....	59
Obrázek 21-graf sladkosti před 10 lety/věk.....	60
Obrázek 22-graf sladkosti dětství/pohlaví.....	63
Obrázek 23-graf sladkosti dětství/věk.....	63
Obrázek 24-graf uzeniny dětství/věk.....	68



## 10 Seznam tabulek

Tabulka 1-odpovědi na otázku č.1 .....	31
Tabulka 2-maso před 10 lety/frekvence .....	42
Tabulka 3-maso před 10 lety/věk .....	43
Tabulka 4-maso před 30 lety/frekvence .....	43
Tabulka 5-maso před 30 lety/věk .....	43
Tabulka 6-maso před 50 lety/frekvence .....	44
Tabulka 7-maso před 50 lety/věk .....	44
Tabulka 8-ovoce před 10 lety/frekvence .....	45
Tabulka 9-ovoce před 10 lety/věk .....	45
Tabulka 10-ovoce před 30 lety/frekvence .....	45
Tabulka 11-ovoce před 30 lety/věk .....	46
Tabulka 12-ovoce před 50 lety/frekvence .....	46
Tabulka 13-ovoce před 50 lety/věk .....	46
Tabulka 14-doma/frekvence .....	50
Tabulka 15-doma/věk .....	50
Tabulka 16-jídelna/frekvence .....	51
Tabulka 17-jídelna/věk .....	51
Tabulka 18-restaurace/frekvence .....	53
Tabulka 19-restaurace/věk .....	53
Tabulka 20-fast food/frekvence .....	54
Tabulka 21-fast food/věk .....	55
Tabulka 22-sladkosti nyní/věk .....	57
Tabulka 23-sladkosti před 10 lety/frekvence .....	58
Tabulka 24-sladkosti před 10 lety/věk .....	59
Tabulka 25-sladkosti před 30 lety/frekvence .....	60
Tabulka 26-sladkosti před 30 lety/věk .....	61
Tabulka 27-sladkosti před 50 lety/frekvence .....	61
Tabulka 28-sladkosti před 50 lety/věk .....	61
Tabulka 29-sladkosti dětství/frekvence .....	62

Tabulka 30-sladkosti dětství/věk .....	62
Tabulka 31-uzeniny dnes/frekvence .....	64
Tabulka 32-uzeniny před 10 lety/frekvence .....	65
Tabulka 33-uzeniny před 10 lety/věk .....	65
Tabulka 34-uzeniny před 30 lety/frekvence .....	65
Tabulka 35-uzeniny před 30 lety/věk .....	66
Tabulka 36-uzeniny před 50 lety/frekvence .....	66
Tabulka 37-uzeniny před 50 lety/věk .....	66
Tabulka 38-uzeniny dětství/frekvence.....	67
Tabulka 39-uzeniny dětství/věk.....	67
Tabulka 40-banány/frekvence .....	68
Tabulka 41-banány/věk .....	69
Tabulka 42-pomeranče/frekvence .....	69
Tabulka 43-pomeranče/věk .....	70
Tabulka 44-mandarinky/frekvence.....	70
Tabulka 45-mandarinky/věk.....	70